

Інформаційні можливості подолання стресу

Огляд електронних ресурсів про організацію допомоги громадянам
України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

№ 1

2024

Інформаційно-аналітичний бюлетень на базі оперативної інформації

(Додаток до журналу «Україна: події, факти, коментарі»

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 5358 від 03.08.2001 р.)

Заснований у 2022 р.

Адреса редакції: НБУВ, Голосіївський просп., 3, Київ, 03039, Україна.

Тел. (044) 524-25-48, (044) 525-61-03. E-mail: siaz2014@ukr.net,

<http://nbuviap.gov.ua/>.

Науковий консультант проєкту – психолог, доктор наук із соціальних комунікацій **Горова С.В.**

Укладач: психолог, доктор наук із соціальних комунікацій **Горова С В**

Бюлетень орієнтований на можливості використання акумульованої бібліотечними установами електронної інформації, зміст якої пов'язаний із доведенням до свідомості громадян найбільш ефективних технологій боротьби із гострими проявами масових стресів, пов'язаних із війною в Україні.

Зміст

1. Аналітика

*В. В. Крутов, генерал-лейтенант, доктор юридичних наук, професор,
В. М. Горовий, доктор історичних наук, професор, заслужений діяч науки і
техніки України, НБУВ*

**Забезпечення психологічної стійкості суспільства в періоди складних
випробувань 4**

О. С. Бурканова, коуч, арт-терапевт, спеціаліст з психологічної реабілітації

**Роль арттерапії у реабілітації військових та цивільного населення в
Україні за воєнного стану 9**

**2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими
ситуаціями 17**

3. Практичні поради подолання стресу 38

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації 92

**5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення
стресових ситуацій 138**

*В. В. Крутов, доктор юридичних наук, професор,
В. М. Горовий, доктор історичних наук, професор, НБУВ*

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СУСПІЛЬСТВА В ПЕРІОДИ СКЛАДНИХ ВИПРОБУВАНЬ

Сьогодні українські воїни захищають свій народ, свою державу. І хвиля патріотизму в час тяжких випробувань цементувала в мирному житті дуже різних українців. І це стало основою мотивації захисників України в бою, в усіх нелегких випробуваннях останнього року. Стійкість, боєздатність ЗСУ здивували весь світ, від досвідчених експертів у справах війни і миру, від найвищого рівня політиків до рядових громадян в різних країнах світу. Все це відбувається не залежно від того, що загострення гарячої фази російсько-української війни принесло значні жертви, каліцтва, серйозні психологічні травмування і на фронтах, і на всій території воюючої України.

Слід звернути увагу на ще одну обставину, що обумовлює прояв несподіваного для агресора сучасного українського патріотизму. Діяльність ЗСУ знаходить широку підтримку всіх громадян України, об'єднаних в патріотичному пориві. І волонтерський рух, і всі інші форми допомоги фронту відіграють суттєве значення не лише в матеріальній, але також і в психологічній допомозі воїнам, зміцнюють їх бойовий дух і стійкість.

В Україні сьогодні, власне відбувається процес приведення до єдиного знаменника «різноманітності соціальних структур, з різницею в темпах розвитку, політичних прагнень»¹. При цьому, як це й передбачалося в дослідженнях минулого століття, на новому рівні суспільного розвитку «формування нації, етносу – це дуже складний динамічний процес... подібно до генетичного різноманіття, різноманіття національне – це захист популяції НОМО SAPIENS від випадкових мінливостей долі»². При цьому патріотичним обов'язком сучасної української держави, її інформаційних структур і політичних партій має бути зосередження суспільної уваги на особливостях сучасної специфіки національної трансформації в її внутрісупільному і зовнішньому проявах.

¹ Моисеев Н. Н. Человек и ноосфера. – М.: Мол. гвардия, 1990. – С. 237.

² Там же. – С. 238 – 240.

У місцях бойових дій в умовах постійних смертельних небезпек знаходяться військові підрозділи і їх склад знаходиться під дуже дієвим психологічним впливом можливості збройного враження.

При цьому, як свідчать відгуки ветеранів, організація психологічної допомоги безпосередньо на фронті організована сьогодні ще недостатньо. Не відпрацьовані ефективні дії психологів в екстремальних ситуаціях. Військовий психолог Андрій Козінчук вважає, що психологічний супровід потрібен ще на війні, тоді легше буде адаптуватись після повернення³.

Як зауважував ще один з спеціалістів у бойових порядках "Під час бойових дій ніхто не звертається до психолога, там моя задача була бути підтримкою, спілкуватись, на ходу працювати. Зараз недостатньо фахівців, не в кожному підрозділі є психологи»⁴. Наслідки воєнних дій в психологічній сфері чи не найбільше пов'язані з різновидами масового **психозу – прогресуючого психічного захворювання**. Захворілий перестає адекватно сприймати навколишнє, змінюється його поведінка, реакції, психоемоційне тіло. Він дивно, неадекватно реагує на те, що відбувається, його емоції стають надто сильними. Сповнене небезпек життя стає причиною стресів, справлятися з якими люди найчастіше намагаються за допомогою алкоголю чи наркотичних засобів. Це спричиняє порушення мозкового кровообігу, кисневе голодування.

Обстріли, поранення, загроза життю, тривога, смерті побратимів – через це проходять військові у зоні бойових дій. Звертає на себе увагу та обставина, що навіть без серйозного травмування учасники ЗСУ, які пройшли війну, не завжди швидко адаптуються до мирного життя. **Деякі з ветеранів після зони бойових дій мають депресивні розлади, посттравматичний синдром, на тлі чого, зокрема, зловживають алкоголем.** За словами одного із ветеранів, у нього «... за рік почалась така ломка... коли твої цінності не збігаються з інтересами оточення. Всі продовжують тебе сприймати людиною, яку вони знали, до того, як ти поїхав. А ти повернувся зовнішньо таким самим, а внутрішньо відбулась зміна», – розповідає ветеран. Багато його знайомих-ветеранів після повернення звільнилось, а роботодавці сприймають такий вчинок із полегшенням...

У людей, які перенесли захворювання навіть після того, як будуть усунуті всі симптоми, **можливі наслідки психозу**. Виявлятися вони можуть у змінах характеру на гірший бік. Раніше тактовна, чуйна людина стає грубою, нетерпимою, нетактовною, агресивною. Можуть початися розлади розумового процесу – людина втрачає здатність мислити послідовно, втрачає необхідні для трудової діяльності навички, змушена оформляти інвалідність. Як зазначається в документах Міністерство охорони здоров'я, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це хронічне порушення психічного стану, що може

³ <https://suspilne.media/155953-posttravmaticnij-stresovij-rozlad-ak-vijskovim-dopomagaut-vidnovluvatisa/>

⁴ Там же.

розвинути після травматичної події. У списку тих, в кого може розвинути це порушення, – ветерани війни⁵. Проявляється ПТСР у постійних думках про травматичну подію, зловживанні алкоголем, сигаретами та наркотиками, панічних атаках, недовірі до оточення тощо. ПТСР, як і будь-яку іншу хворобу, потрібно лікувати. Зараз в Україні є десятки медичних закладів, де ветерани після війни можуть пройти курс процедур, який включає і роботу з психологами. Процес лікування починається зі звернення до сімейного лікаря та отримання направлення на санаторне лікування.

Зауваження військового психолога Андрія Козінчука стосовно необхідності психологічної допомоги воїнам під час бойових дій в умовах нинішньої війни є дуже актуальним. І стосується воно крім учасників ЗСУ також і цивільного населення. Справа в тому, що реалії сучасної війни жорстоко травмують психіку більшості людей не лише в регіонах бойових дій, але й на всій території держав-учасників конфліктів. Останнім часом артилерійські, ракетні повітряні і морські сили демонструють рекордну потужність враження територій за сотні і тисячі кілометрів, руйнуючи не стільки воєнні об'єкти, скільки цивільну інфраструктуру, збільшуючи жертви, тривожні настрої і психологічні зрушення у свідомості не лише учасників збройних формувань, але й всього мирного населення. Проявлена громадянами України і на фронті, і в тилу стійкість базується на наявному психоенергетичному ресурсі і цей ресурс є витратним.

Певною мірою він може бути компенсованим достовірною, якісною інформацією, що може сприяти зміцненню інформаційно-психологічного поля захисника України в період воєнного конфлікту. Таке поле відображає психологічні характеристики людини і суспільства на даному етапі розвитку, пов'язане із рівнем розвитку свідомості та енергетичних можливостей людини. Воно відображає наявний рівень життєздатності людської біологічної популяції, можливості її реагування на виклики дійсності

Коли людина усвідомлено приймає інформацію, формує уявлення про неї і виробляє тверду впевненість в її корисності, запускаються фізіологічні реакції, які автоматично здійснюють повну біологічну зміну в організмі. При цьому вони вже роблять це без розумового контролю людської свідомості, при переході від свідомості до підсвідомості. Організм при цьому бере на себе відповідальність за себе, за свої дії, включаючи свої унікальні, природні ресурси і механізми. Тому, щоб добитися успіху необхідно активізувати підсвідомий розум – нашу вегетативну нервову систему. У цьому процесі ефективні інформаційні впливи, а також при можливості системи фізичних вправ, аутотренінгу та ін. сприяють відновленню вражених складових біополя людини, поновлюють порушення нейронних зв'язків та ін., сприяють посиленню загальних біоенергетичних вібрацій організму, входження цих

⁵ [Полковник Стеблюк: «У позиційних війнах небойові втрати перевищують бойові»](#) [Архівовано 30 листопада 2016 у [Wayback Machine](#).] Вебсайт Главред, 18 вересня 2016 та ін.

вібрацій в резонансну гармонію з вищими пульсаціями космічних енергій, посилення енергомісткості цих вібрацій. Важливо із самого початку дати Віру в стопроцентну виліковуваність психологічно враженого організму. Дуже важливо в оздоровчий процес включити ефект плацебо. Сила Віри і Розуму (за рахунок отриманої інформації) обов'язково приведе фізіологію тіла до оздоровлення. Сила Віри (ефект плацебо) створюється людською свідомістю, яка на певному рівні взаємодіє з вегетативною нервовою системою.

Біохімічні механізми даних процесів пояснюються тим, що коли людина багато разів повторює думку або переживає новий досвід, тоді клітини мозку виробляють різні хімічні елементи (нейротрансмітери), усередині нервової клітини утворюється додатковий протеїн. Він прокладає собі дорогу в клітинне ядро, де стикується з ДНК і включає окремі гени... Це означає, що однією лише думкою ми можемо активізувати нові гени у будь-який момент. Простою зміною свідомості. Це є яскравим свідоцтвом переважання розуму над матерією.

Але дійсна трансформація відбувається не на рівні свідомості (свідомого розуму). Свідомий розум може лише задавати напрям дії. Справжня робота по зміні організму відбувається і протікає на підсвідомому рівні. Саме підсвідомість, піддавшись навіюванню під дією розуму, виконує завдання по одужанню (ТМ – трансцендентний стан). Таким чином, як і при гіпнозі, ефект плацебо створюється людською свідомістю, яка так чи інакше взаємодіє з вегетативною нервовою системою. При цьому свідомість переходить в підсвідомість. Коли людина усвідомлено приймає деяку уяву і виробляє твердий намір, каскад фізіологічних реакцій автоматично здійснює повну біологічну зміну вже без участі його свідомості. Далі все відбувається якби саме – тепер організм бере відповідальність на себе, задіюючи свої природні механізми.

Адже жодна людина не здатна свідомо напружити рівень дофаміна на 200%, або контролювати тремор вольовим рішенням, або виробити нові нейротрансмітери, щоб боротися з депресією, або сигналізувати ствольним клітинам, щоб вони перетворилися на білі кров'яні тільця для посилення імунної реакції. Щоб добитися успіху, нам потрібно активувати наш підсвідомий розум – вегетативну нервову систему.

Вегетативна нервова система знаходиться під управлінням лімбічного мозку, який ще називають емоційним мозком. Лімбічна система відповідає за підсвідомі функції, у тому числі за гомеостаз – підтримка природної фізіологічної рівноваги в організмі. Це наш емоційний центр. Кожен раз, коли ми відчуваємо різні емоції, активується лімбічна система мозку, виробляючи хімічні молекули, відповідні даній емоції.

Таким чином, ефект плацебо вимагає, щоб людина надихнулася емоційно, оскільки емоції безпосередньо пов'язані з підсвідомістю. Саме вони дозволяють внести зміну до операційної системи і програми, повеліваючи вегетативній нервовій системі почати вироблення відповідної біохімії. Тіло не

знає відмінностей між емоційним станом, породженим реальним досвідом або породженим представленням майбутнього, тобто мозок не розрізняє емоційно заряджені думки-образи здоров'я і дійсне здоров'я.

Під дією емоцій активується лімбічна система, а вона безпосередньо пов'язана з вегетативною нервовою системою і життєво важливими автоматичними функціями організму (стовбур мозку). Взагалі всяке зовнішнє корегування інформаційно-психологічної матриці, вибудованої для свого існування і розвитку людиною вводить її в деструктивний стан...Таким чином з точки зору квантової моделі реальності, можна сказати, що будь-яка хвороба є зниження частоти.

На процеси сучасної психологічної трансформації дуже негативно впливають спроби провокування ворогом хронічних психологічних розладів в масових обсягах, пов'язаних із впливом на суспільство сучасних воєнних дій. І своїми негативними наслідками можуть наносити суттєву шкоду психологічній стабільності і військовим, і цивільному населенню. На всій території нашої країни населення сьогодні недостатньо захищене не лише від цілеспрямованого враження ворогом цивільної інфраструктури, енергетика водопостачання житла і місць масового розташування людей, витрат і фізичних, і психологічних ресурсів, потрібних для підтримки енергетичного балансу організму, самоусвідомлення особистості.

Поряд із цим, специфічною особливістю нинішньої війни є зростаючий психологічний тиск смертельних небезпек, пов'язаних із війною поневірянь для всього цивільного населення воюючих країн, включаючи дітей і людей старшого покоління. Особливо це стосується населення в великих містах, в житлових масивах навколо територій стратегічних об'єктів. Сьогодні ракетні обстріли, можливості враження наземних об'єктів безпілотниками досягають будь-якої точки на карті нашої країни. І такі нальоти стають постійними елементами бойових операцій. Нерідко цивільне населення піддається в місцях ворожих обстрілів ризикам, співзмірним з небезпеками безпосередньо на театрі бойових дій.

Для вироблення протидії всякій зовнішній загрозі людина звертається до наявної в її свідомості інформації: знань, почуттів та найглибших шарів підсвідомості, що в своїй сутності складають позитивний досвід оптимальної для виживання поведінки, намагаються на його основі будувати поведінку в умовах нових загроз. Відсутність прийнятної для усвідомлення інформації якраз і може бути базою для паніки, неконтрольованих дій у спробах нейтралізувати загрози. Саме панічні, логічно неконтрольовані дії і настрої намагається противник викликати для посилення ефекту від своїх бойових дій. На різних етапах розвитку інформаційних можливостей суспільства дезінформаційні впливи спочатку орієнтувались на безпосередньо військову силу противника. Пізніше важливим компонентом розвитку воєнної справи стали впливи на координуючу інформаційну складову зв'язку в армії противника, зв'язки з управлінням військами. І, нарешті, з розвитком інформаційного етапу розвитку суспільства, з

глобальною інформатизацією, набули розвитку гібридні війни одним із основних компонентів яких стали інформаційні впливи на всю суспільну свідомість противника, включаючи цивільне населення.

Загрози, створені війною сприяють розвитку стресових ситуацій в свідомості всіх категорій населення, і насамперед в населення цивільного, найменш проінформованого про реальний перебіг подій і практично безпомічного при загрозах сучасної війни. Ознаки прояву таких ситуацій, як і форми нейтралізації їх надовго залишаються в периферійній пам'яті, в підсвідомості. При кількаразових повтореннях відкладаються в психіці людини.

Перебіг воєнних подій на міждержавному рівні сьогодні вимірюється десятками хвилин із можливими паузами протягом певного часу при переході до наступних етапів операції. Дані періоди особливо вразливі для цивільного населення, оскільки саме в цей час формуються панічні настрої, посилені масовою дезорганізацією, непевними слухами, пліткарством, поширюваним ворогом спеціально в рамках інформаційної війни. Всі критичні ситуації вимагають і об'єктивно і на суб'єктивному рівні швидких цілеспрямованих дій. Хоча такого роду дії органами державної влади плануються наперед, однак вони далеко не завжди відповідають несподіваній, або ж малосподіваній ситуації. І тому в активну фазу діяльності індивідів включаються ресурси підсвідомої інформації.

К. Г. Юнг справедливо вважає, що «...підсвідоме вміщає в собі всі ті психічні компоненти, що опустились нижче порогу свідомості, так само як і підпорогові чуттєві прийняття. Крім того, нам відомо (як із власного багатого досвіду, так і з теоретичних розробок), що підсвідоме вміщає також весь матеріал, який *ще не досяг* порогу свідомості. Це – зародки майбутніх свідомих змістів.»⁶.

*О. С. Бурканова, коуч, арт-терапевт,
спеціаліст з психологічної реабілітації*

Роль арттерапії у реабілітації військових та цивільного населення в Україні за воєнного стану

*“Практикувати будь-яке мистецтво, не важливо наскільки добре чи погано, - це спосіб вашій душі зростати. Тож робіть це.”
Курт Воннегут. Американський письменник та громадський діяч.*

⁶ Юнг К. Г. Сознание и бессознательное. Сборник/ Пер. с англ. – СПб.: Университетская книга, 1977. – С. 81.

В Україні триває третій рік війни. З фронту вертаються люди з глибоко понівеченими тілами та, на жаль, ще частіше - душами. Тому, поряд з задачею фізичного відновлення та реабілітації військових, не менш важливо та нагально постає потреба психологічної їх реабілітації та адаптації.

Наразі існує досить багато волонтерських та державних інституцій, що забезпечують як первинну, так і системну психологічну допомогу військовим. Існують затверджені світовою спільнотою протоколи дій, напрацьовані алгоритми. Проте, має місце культурний та історичний контекст кожної країни, та й час змінюється невинно. Тож постійний пошук нових й вдосконалення існуючих методик та інструментів є потрібним та на часі.

Одним із органічних, м'яких способів взаємодії з травмованою психікою є арттерапія. Крім того, саме цей спосіб є максимально екологічним, гнучким та адаптивним до будь-якої ситуації - від особливостей менталітету до контексту конкретної життєвої історії, адже має широкий спектр інструментів та їх застосування.

Хвилинка термінології

Арттерапія - вид психологічної корекції та психотерапії, заснований на мистецтві та творчості. Арттерапія допомагає зняти психічну напругу і стрес, подолати тривожність і страхи, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан людини.

uk.wikipedia.org

Світовий досвід

“...саме можливість час від часу малювати допомогла батьку впоратися з посттравматичним синдромом, коли він повернувся з Другої Світової війни, де, зокрема, пережив і полон.”
Нанетт Воннегут, дочка письменника Курта Воннегута.

Досвід країн, що мали подібні виклики у власній історії, є вкрай важливим для України. Можливості арттерапії визнані світовою спільнотою в якості вагомого чинника психоемоційної стабільності, яка, в українському контексті, стосується як окремих учасників війни, так і суспільства в цілому, його колективних травм та посттравматичних наслідків. Додаткової актуальності арттерапія як метод набуває в умовах гібридного протистояння, яке є унікальним за своєю травматичною психоемоційною силою. Специфіка цього досвіду відрізняє сучасні українські реалії від практично усіх найбільших воєнних конфліктів останніх десятиліть: подій на Балканах, війн в Іраку та Афганістані, Чеченських війн тощо.

У США активно застосовують арттерапію у роботі з PTSD з кінця 1970-х років. Важливою ланкою у американській методиці арттерапії виступає

екстерналізація – психотерапевтичний прийом, що дозволяє травматичний досвід людини тлумачити як зовнішній вплив, не пов'язаний безпосередньо із самою людиною (відсторонення травми від самого себе). Американські фахівці рекомендують застосування цього методу також у вигляді «наративної терапії». Як відмічають вчені, саме за допомогою арттерапії «травматичний матеріал може бути безпосередньо показаний через форму зображення або об'єкту». Така практика «фізичної екстерналізації» допомагає людині із симптоматикою PTSD стати «спостерігачем», який бачить власну історію з певної емоційної відстані. Застосування цієї методики у роботі з американськими ветеранами війн в Іраку та Афганістані продемонструвало «ефект розповіді», коли після сеансів екстерналізації ветерани поверталися до послідовної розповіді про самі події, пригадували важкі факти та обставини. Зрештою, це дозволяло фахівцям з арттерапії інтегрувати травматичний матеріал до концепції реальних спогадів, які при цьому вже не викликали симптоматичних наслідків, стаючи поступово частиною «особистої історії».



[Колишній військовий США створює арттерапевтичну скульптуру](https://www.dvidshub.net/image/2657518/medic-healing-through-art)
Airman Gabrielle Spalding - <https://www.dvidshub.net/image/2657518/medic-healing-through-art>

Арттерапія в Україні сьогодні

У сучасній українській психотерапевтичній практиці арттерапія знаходиться поза увагою офіційних медичних інституцій. Напрямок опановують окремі практики, громадські організації, фонди та волонтерські формації й він не отримує того розвитку, на який заслуговує – бути на рівні з іншими методами реабілітації та стати рівноцінною частиною комплексних

програм відновлення постраждалих від воєнних дій. Серед організацій, що наразі системно працюють над відновленням ветеранів та цивільних за допомогою арттерапії, варто відзначити міжнародний благодійний фонд [Імпульс. Трансформація. Платформа](#) та існуючу вже 20 років [Всеукраїнську Арттерапевтичну Асоціацію](#).

Поряд з введенням арттерапії, на рівні з іншими видами терапії, у реабілітаційні програми, має значення підготовка якісно нового прошарку спеціалістів з арттерапії. Якщо дотепер арттерапевтом, зазвичай, був психолог, що має факультативну освіту, то на часі звернути увагу на спеціалістів творчих професій. Добре, коли терапевт володіє творчими техніками зі свого арсеналу на такому рівні, який дає певну свободу у їх застосуванні. Тобто має сенс залучення до арттерапевтичної діяльності професійних художників, скульпторів, музикантів, вокалістів, хореографів, акторів, майстрів текстилю, обробки дерева та лялькарів, та інших митців (перелік майже безмежний) шляхом підготовки та набуття ними додаткової кваліфікації. Ще одним фактором на користь такої перекваліфікації є те, що люди творчих професій, здебільшого, схильні до саморефлексії, вивчення карти власних емоцій та мають навички спонтанного, проте екологічного їх вираження та оформлення у доробок, що має окрему, самостійну цінність.

Наразі освітньою структурою, що займається, зокрема, саме такою підготовкою митців, є Всеукраїнська Арттерапевтична Асоціація.

Для підтримки внутрішнього психічного балансу, у більшості випадків, не потрібні тривалі сеанси психотерапії, а достатньо простих інструментів, які допоможуть опанувати себе. Показовим є практичний досвід українських практиків танцю, хореографів і танцетерапевтів, які не раз, працюючи з військовими, стикались з скептичним ставленням. Хоча надалі ті ж військові пригадували фронтові ситуації, в яких правильне розуміння свого тіла могло бути рятівним. Найбільше це доводили учасники з великим бойовим досвідом. Ті, хто перебував на фронті з 2014 року, зазначали, що це знання могло б врятувати дуже багато життів.

Ось лише декілька проєктів, розроблених та втілених в цьому напрямку за останні роки:

- Ініційовані молодими митцями танцю Микитою та Аллою Кравченко “Інтегруючі регулярні класи з практики статичного руху для ВПО” на базі майстерні SOMA у м. Львів.
- Ініційований військовим психологом Родіоном Григоряном за участі хореографки Людмили Мови курс «Підготовки військових інструкторів з Першої Психологічної Допомоги та відновлення» (ТСН.ua, 2022).
- Проєкт психоемоційного відновлення для дітей та підлітків з найбільш уражених регіонів, що зазнали травматичного досвіду «Арт-терапевтичний табір у Карпатах» (Art Therapy Force, 2023; Ruban, 2023)

- «Тактична хореографія для військових» – незалежний проєкт хореографки, засновниці і очільниці Totem dance theater та Totem dance school Христини Шишкарьової, розпочатий нею разом із командою в перші місяці повномасштабної війни.

Христина почала розвивати практику «Тактична хореографія», намагаючись допомогти своїми знаннями про тіло, і військовим, і волонтерам, і цивільним. Сьогодні ці заняття 76 Fine Art and Culture Studies, Вип. 6, 2023 більшою мірою розраховані на попередню підготовку цивільного населення та майбутніх військовослужбовців, які потім тренуватимуться на полігоні. Найважливішим мотивом для ініціативи Христини Шишкарьової стало бажання допомогти військовим посилити спроможність свого тіла не тільки для виконання бойових завдань, а й сформувати стійкий контакт з власною тілесністю, більше довіряти своєму тілу та спиратись на його ресурс у критичних ситуаціях. Тож її заняття спрямовані, переважно, на розвиток фізичної сили, витривалості, концентрації уваги на основі реліз технік з сучасного танцю Джоан Скінер, занять з партнерингу, контактної імпровізації (Герц та ін, 2016; Колективна монографія за ред. Плахотнюк, 2020) та тактичної підготовки. Окрім техніки партнерингу і контактної імпровізації до тренінгів включалося чимало прийомів із східних бойових мистецтв. Застосування цих технік допомагає краще та швидше опановувати основи бою в контакті з власною тілесністю. В якості тьюторів у заняттях також задіяні професійні діючі військові тренери, які дають основи тактичної підготовки. Окрім проведення окремих танцювальних класів, хореографи пояснюють військовим під час занять, як виконувати та відпрацьовувати послідовність рухів тактичної підготовки, з урахуванням анатомії та руху на вільних суглобах, враховуючи дихання, центрування і заземлення. У результаті, учасники тренінгів дуже дивувалися тому, що прості і спочатку незрозумілі рухи на підлозі враховуючи суглоби, центрування та згортання-розгортання тіла, суттєво полегшили їхнє пересування у важкому військовому спорядженні (бронежилети, амуніція тощо).

- Групові заняття з тілесних практик сучасного танцю за методом Фельденкрайза у реабілітаційному центрі «Лісова поляна» в Києві, листопад 2022 - червень 2023 року. Перформерка, кураторка, арткритик та учасниця мистецької групи Tanzlaboratorium Лариса Бабій на регулярній основі працювала зі змішаною групою військових, які проходили психологічну та фізичну реабілітацію після ампутації кінцівок, з тілесними деформаціями, після контузій і т.д. Під час своїх занять нічого не демонструючи, Лариса Бабій, голосом пропонувала певні настанови варіантів руху та фокусування уваги, а учасники намагалися їх виконувати. Адаптація застосованих практик була такою, щоб навіть учасники із подвійною ампутацією кінцівок могли без шкоди працювати зі своїм тілом. Єдиною її вимогою для допуску учасників на заняття була здатність до саморегуляції, самоконтролю, здатність вирішувати самостійно, в якому темпі рухатись чи не рухатись, визначати зупинятись чи ні, залишатись на занятті чи припинити участь і піти, виконувати ту чи іншу пропозицію для руху тощо.

Важливо було, щоб незважаючи на емоції та почуття, на тілесні складнощі, учасники зрозуміли, що у них все одно є здатність до самостійного врегулювання того, що вони роблять, як рухаються, що вони здатні впливати на це, відчути себе адекватними, незважаючи на будь-який досвід, який вони пережили.

Чому саме арттерапія?

Діагностика

Однією з поширених проблем роботи з травмою є вербалізація. Людині буває складно проговорити ситуацію, той біль та шкоду, якої ця ситуація їй завдала. Особливо це стосується ситуації з військовими - є речі, про які вони зарікаються говорити пожиттєво і які залишаються невирішеними кризами, фатальними для психіки. Творчі засоби вираження в даному випадку є максимально екологічними та, що не менш важливо - автентичними. Не маючи навичок або освіти у творчій спеціальності, людина є вільною від прийомів та правил застосування творчого інструменту та взаємодіє з ним, здебільшого, спонтанно та щиро.

Тут слід зауважити, що трактування результатів роботи є не менш творчим процесом для терапевта та пацієнта, і має бути максимально індивідуальним, звільненим від стереотипів та шаблонних способів оцінювання. Важливо дивитись на результат через призму особистості автора, його історії, унікального бачення та власної системи символів. Подекуди шаблонний та навіть конвеєрний підхід до роботи є однією з проблем на сьогодні. Себто є певні традиційні кліше, від яких не вважають за потрібне, або можливе, відступати. І зовсім сумно, коли арттерапевтичні методи роботи та трактування застосовуються всліпу, без урахування світобачення людини, її історії та особистості. Між тим, арттерапія дозволяє діяти не тільки в межах лінійної моделі “експресія - нарація - аналіз”, а також розширювати і збагачувати екзистенційний досвід, задіювати методи коригуючої інтерпретації травматичного досвіду, та формувати нові поведінкові моделі, необхідні для адаптації, виживання та посттравматичного росту.

Терапія

Творчий процес сам по собі є цілющим. Він допомагає віднайти та налагодити зв'язок “розум - підсвідоме - тіло”, що зменшує стрес, полегшує тривожний стан, сприяє емоційному балансу, розслабленню та, важливо - повертає відчуття цілісності. Тут важливо зазначити, що навички розпізнавання та розуміння власних емоцій, керування ними, є, в цілому, на жаль, не розповсюдженими у нашому суспільстві. Що лише загострює момент комунікації військового з цивільним оточенням при поверненні з фронту. Арттерапія є універсальним, екологічним та ефективним методом побудови цих навичок, доступним у будь-якому віці

та за будь-якого рівня підготовки. Звичайно, за умови довірливої комунікації з терапевтом та безпечного творчого простору для роботи.

Найкраще терапевтичний ефект досягається при міксуванні технік та засобів арт терапії, наприклад: медитативна музика, спонтанні танцювальні рухи та спів під час малювання, максимальне розширення асортименту матеріалів для роботи. На терапевтичному рівні також вплине м'яке фантазійне освітлення, різнофактурний інтер'єр - тканини та поверхні, до яких хочеться торкнутися, природні матеріали тощо.

Не менш важливим ефектом арттерапії є поліпшення (або відновлення) комунікативних навичок під час творчого процесу, повернення відчуття "зібраності", цілісності та значущості. Заняття у малих групах сприяють соціальній адаптації ветеранів, а сеанси з рідними - покращенню або відновленню стосунків в сім'ї.

Творчий процес, доведений до оформленого результату, завершений, сам по собі сприяє особистісному зростанню - моя "маленька (або досить велика!) перемога".

Метафоричне "закриття" процесів, символічне проживання кризи від початку і до кінця, перегляд заново її значення та впливу на подальше життя - безумовно, найпотужніший терапевтичний ефект арттерапії, найвища її мета.

Творчий результат

Доробок, створений під час терапії, має окрему вагу та значення, та може мати далі окрему історію взаємодії з автором. Доля робіт залежить від сформованого відношення людини до плодів її творчості. В разі, коли у роботі сконцентровано біль та щось, чого людина бажає позбутися, має сенс символічно позбутися доробку. Звичайно, за щирого бажання автора. Це може бути розірвання на дрібні клаптики, пускання "за водою", спалювання, відпускання у небо тощо.

Але є й інший шлях.

Експонування плодів арт терапевтичної творчості, винос їх у відкриту площину, має окремий терапевтичний ефект. Таким чином, особисте, створене у інтимних рефлексіях та роздумах, стає суспільним, отже, отримує власне життя чим звільняє автора, відокремлюється від нього. Особливо цікавими можуть бути групові творчі арт проекти, наприклад, інсталяції, колажі, перформанси тощо, які створюються у синергії, та експонуються у відкритих просторах, набуваючи нового, масштабнішого значення та цілющого впливу на суспільство в цілому.

Терапевт

Роль терапевта в даному процесі схожа на роль провідника - створити простір довіри та впевненості, акуратно скеровуючи процес питаннями лише тоді, коли людина у ступорі або розгублена.

На початку роботи доцільно виявити творчі схильності людини та, найважливіше - запит, аби застосувати найорганічніший, максимально екологічний для конкретної особи та травми, метод. Тому добре, якщо в арсеналі терапевта таких методів кілька і є підготовлений простір.

Важливо сформувати в людині відчуття довіри та повного самостійного контролю над процесом, прибрати сумніви щодо творчих здібностей, відчуття сорому. Бути поряд, але не вести, а супроводжувати.

Розвиток

“Здатність мистецтва до побудови миру поки що не оцінені належним чином, ані науковцями, ані громадськістю”.
Крейг Зелізер/Craig Zelizer, connector, innovator, professor, changemaker, and social entrepreneur.

Арттерапія як метод та творчі заняття для не митців не є чимось новим. Проте, інноваційний, новаторський підхід та визнання методу вартим уваги не менше ніж класична психотерапія, здатні вивести арттерапію на новий, відповідний методу, рівень.

Перспективним виглядає синтез творчих технік та напрямків, незвичні їх поєднання, задіяння нових сучасних технологій, та вихід процесів і результатів у суспільний простір.

Наприклад, хороші результати може мати робота художників бодіарту з тілом, понівеченим війною. Справа в тому, що художник відчуває момент щирої безумовної любові до натури, з якою працює. Він її вивчає, всебічно, ззовні та вглиб, споглядає таку, як вона є, уважно та неупереджено, тобто - очима любові. Для цього погляду немає бридкого, некрасивого, неприємного. Все прекрасне за замовчуванням, по факту існування. І збирається у цільний, а отже - красивий образ. Даний процес, без перебільшення, є актом любові до людини. Мета - показати новий спосіб дивитися на себе, своє тіло та навчити так дивитися на самого себе, "прокачати" в людині цю корисну навичку. Процес може стати цілющим перформансом, а зафіксований на фото або відео, набути суспільно формуючого значення.

Війна в Україні триває. Актуальність психологічної реабілітації як військових, так і цивільного населення, лише зростає і буде зростати. Нові виклики чекають нас у повоєнні роки. Окрім того, що Арттерапія має потужний відновлюючий та реабілітаційний потенціал, вона здатна системно впливати на формування нового повоєнного суспільства, підвищуючи рівень резильєнтності, толерантності та усвідомленості загалом. Від нас залежить - наскільки якісно та дієво.

Джерела:

1. Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice (2006) // Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 23(4) pp. 157-164
2. Застосування практик сучасного танцю у психоемоційному відновленні українців. Рубан, В. (2023). Fine Art and Culture Studies, 6, 71–81, doi: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-6-10>.
3. Арт-терапія у контексті травматичного поствоєнного досвіду: американські PTSD студії. Тарасов В.В., Кривуц С.В., Хрісанфова Д.В., Харківська державна академія дизайну і мистецтв.
4. Zelizer, Craig (2003). The Role of Artistic Processes in Peace-Building in Bosnia-Herzegovina / Peace and Conflict Studies: Vol. 10. No. 2. Article 4.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

Київський міський голова Віталій Кличко зустрівся зі старшим віцепрезидентом Європейської безпекової організації GLOBSEC Джоном Бартером. Вони обговорили питання психологічного здоров'я українських військовослужбовців і цивільних під час повномасштабної війни та надання їм необхідної допомоги.

Про це повідомляє пресслужба Київської міської державної адміністрації.

Зазначається, що минула зустріч відбулася у квітні цього року. Представники організації GLOBSEC відвідали Медичний центр реабілітації та паліативної допомоги у Пущі-Водиці, який із червня 2022 року приймає поранених українських військовослужбовців. Тоді почали працювати над спільним проєктом, що стосується реабілітації та адаптації військових на базі госпіталю.

За словами Кличка, наразі питання психологічного здоров'я українців стоїть дуже гостро. Це важливо для родин, які очікують повернення військових, ветеранів ЗСУ, внутрішньо переміщених громадян, які перебували під окупацією, а тепер живуть у Києві. А також для дітей, які постійно чують сигнали тривоги, вибухи та переховуються в укриттях під час російських атак.

"Також були перемовини з GLOBSEC і щодо розповсюдження проєкту з надання психологічної допомоги поза межами реабілітаційного центру — в інших закладах соціальної сфери Києва", — сказав міський голова.

Він нагадав, що у травні у застосунку Київ Цифровий проводилося опитування. У ньому взяли участь майже 82 тисячі жителів столиці. Лише 9% опитаних відповіли, що почуваються досить спокійно з огляду на обставини, в яких живуть.

Раніше повідомлялося, що Київський реабілітаційний центр "Лісова поляна" підписав меморандум про співпрацю з Міністерством охорони здоров'я. У закладі лікуватимуть стресові і психологічні травми військових та цивільних, спираючись на передовий світовий досвід.

Що відомо про психологічну допомогу в Києві та області

В Ірпені відкрили Денний центр підтримки дітей та сімей, що постраждали від війни. Заклад надаватиме соціальну та психологічну підтримку переселенцям, а також дітям і дорослим, які пережили бойові дії. У Бучанській громаді відкрили перший на Київщині комплексний Центр надання соціальних послуг з формування життєстійкості.

За ініціативи оборонців Маріуполя у столиці відкрили простір для спілкування, консультування та реабілітації визволених з полону захисників та захисниць.

На правому березі столиці для жінок і дівчат запрацював простір "Вільна". Він організований на базі Київського міського Центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству.

Ще у місті є Кризовий центр "Соціотерапія", де допомагають людям з гострим стресовим станом, спричиненим війною. Звернутися по допомогу може кожен, хто цього потребує.

Минулого року у столиці відкрили перший в Україні Центр стресостійкості. Його фахівці надають психологічну підтримку зокрема демобілізованим військовим, членам їхніх родин. А також працівникам, які під час війни забезпечують життєдіяльність міста.

Також у Києві працюють п'ять мобільних бригад, які надають соціально-психологічну допомогу постраждалим від домашнього насильства. Функціонує і Центр допомоги врятованим, де люди, які виїхали з зони активних бойових дій чи окупованих територій, можуть отримати комплексну соціально-психологічну підтримку.

Загалом в Україні збільшується попит на психологічну та психіатричну допомогу, тому Національна служба здоров'я України разом з ВООЗ розробляла новий пакет послуг, щоб пацієнти могли отримувати консультації та психологічну допомогу на первинному рівні, у свого сімейного лікаря, терапевта, педіатра.

Станом на січень 2024 року майже 1500 столичних лікарів первинної ланки пройшли навчання за спеціалізованою програмою ВООЗ та готові консультувати пацієнтів щодо ментального здоров'я. Нововведення запровадили і на Київщині — 46 закладів первинної меддопомоги надаватимуть допомогу дорослим і дітям із психічними розладами.

Психологи кажуть, що через воєнні дії люди відчують більший стрес, хоч проблеми, з якими звертаються, ті самі, що були й до війни, але стали "яскравіше виражені" (<https://suspilne.media/kyiv/803339-u-stolici-planuut->

===

Психологічна допомога: чому це важливо та як організувати в громаді.

Чому важливо, аби психологічна допомога стала доступною послугою?

Як це організувати у своїй громаді, розповідає ШоТам разом із Програмою розвитку ООН в Україні (UNDP).

Чому психологічна допомога потрібна

За даними Gradus Research станом на кінець грудня 2023 року, 88% українців та українок відчувають стрес. Більшість опитаних зізнаються, що відчувають втому (55 %), напруженість (43%), роздратування (32%) та безсилля (31%).

Щоденні обстріли українських міст, страх за своє життя та життя близьких – саме в такій атмосфері зараз живуть українці. Практична психологиня, фахівчиня ГО «ЦПД «Конфіденс» Вікторія Мирошніченко говорить, що це впливає не лише на фізичне здоров'я, а й на ментальне.

«Ментальне здоров'я – те, на що можемо спиратися, незважаючи на зовнішні обставини. Ми не знаємо, коли всі складнощі закінчатимуться чи скільки триватимуть, не можемо контролювати надзвичайні ситуації, катастрофи, війну... Але ми можемо контролювати свій стан здоров'я, емоційний стан. Важливо навчитися саме жити під час війни, а не виживати»

Психологиня також впевнена: аби піклуватися про інших, важливо знайти ту опору, яка допомагатиме й вам відновити фізичні та психологічні сили.

Багато українців під час війни отримують свій перший досвід роботи з психологом. Так, наприклад, Віталіна розповідає:

«Раніше я скептично ставилася до цього, вважаючи, що допомогу потрібно шукати сину – якщо йому допоможуть, то і мені автоматично стане легше. Але на мою особисту щоденну війну наклалася повномасштабна і запас моїх сил помітно зменшився.»

«Після першої ж зустрічі я відчула, як це важливо і дієво, коли тебе вислуховує і підтримує фахівець. По закінченню курсу занять я відчула значне зниження моєї тривожності, більшу впевненість в собі»

Хто має надавати психологічну допомогу в громаді

Оскільки під час війни психологічна допомога стала ще більш затребуваною, МОЗ прагне спростити доступ до неї. Тепер не обов'язково шукати психолога чи психологічні проекти, а можна звернутися до свого сімейного лікаря.

Національна служба здоров'я України (НСЗУ) має пакет «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги» і підписує контракти з українськими закладами первинної

медичної допомоги. Зараз уже 500 закладів можуть надавати послуги психологічної допомоги в межах цього пакету. Сімейний лікар, терапевт чи педіатр у таких закладах може:

- оцінити психічний стан пацієнта/-ки;
- надати медичну та психологічну допомогу;
- виписати ліки;
- направити на додаткові лабораторні дослідження;
- скерувати до лікаря-психіатра за згодою пацієнта/-ки;
- скласти план лікування;
- надати психологічну підтримку членам родини пацієнта/-ки чи тим, хто доглядає за ним;

- навчити техніки самодопомоги.

Перевірити, чи ваш медичний заклад підписав пакет на ці послуги з НСЗУ, можна за посиланням.

Кількість медзакладів, що надають первинну меддопомогу (ПМД), де можна отримати психологічну підтримку. Дані станом на листопад 2023 року. Джерело: сайт Міністерства охорони здоров'я України

Як організувати психологічну допомогу у своїй громаді

Понад 11 тисяч лікарів первинної медичної допомоги вже пройшли відповідний курс і можуть надавати базову психологічну підтримку. Також громада може заохочувати місцевих лікарів пройти таке навчання для лікарів «первинки» у своїх медзакладах. **Адже часто в жителів невеликих населених пунктів немає змоги знайти психолога, і єдиний лікар, до якого вони можуть звернутися – сімейний.** Це не означає, що такий спеціаліст замінить психотерапевта, але він зможе якісно виявити проблему й за потреби направити до іншого фахівця.

Курс безоплатний і доступний онлайн: лікарі можуть пройти його на сторінці Академії НСЗУ. Цей курс є доступним у межах ініціативи зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Першої Леді Олени Зеленської. Він базується на навчальних матеріалах mhGAP (Mental Health Gap Action Programme) – програми ВООЗ, створеної, аби підвищити доступ людей до психологічної допомоги завдяки неспеціалізованим працівникам (наприклад, сімейним лікарям).

Аби фахівці могли навчатися у своїй області, потрібно заповнити форму й дочекатися відповіді від організаторів.

Матеріал створено в партнерстві з Програмою розвитку ООН (UNDP) в Україні та за підтримки Уряду Японії. Серія публікацій реалізується в межах проєкту «Сприяння безпеці людей в Україні шляхом реагування на багатомірну кризу, спричинену війною». Думки, висловлені тут, належать авторам і не обов'язково відображають точку зору UNDP в Україні чи Уряду Японії (<https://zmist.pl.ua/news/psychologichna-dopomoga-chomu-cze-vazhlyvota-yak-organizuvaty-v-gromadi>, 01.03.2024).

====

ЮНІСЕФ: "Стрес і травми руйнують дитинство українських дітей", мільйонам потрібна психологічна допомога.

Україна стоїть на порозі кризи ментального здоров'я серед дітей, заявив керівник комунікацій ЮНІСЕФ **Деміан Ренс**.

Він каже, що на дитячу психіку руйнівним чином впливає повномасштабна війна, обмеження доступу до шкільної освіти та непевна безпекова ситуація.

"Україна опинилася на порозі кризи ментального здоров'я дітей у момент коли здійснюють атаки на школи, атаки на освіту, які ми спостерігаємо протягом двох років", – говорить Деміан Ренс, в інтерв'ю Українській службі Голосу Америки.

Війна руйнує дитинство українських дітей

У ЮНІСЕФ зазначають, що протягом двох років повномасштабної війни українські діти у прифронтових містах сумарно провели у бомбосховищах, підземеллі та підвалах від 3000 до 5000 годин – це еквівалент 4-7 місяців.

Ренс підкреслює, що це завдає значної шкоди психіці дітей, які ще не розвинули процеси мислення та не знають, як опрацювати всі емоції й керувати ними.

Україна опинилася на порозі кризи ментального здоров'я дітей у момент коли здійснюють атаки на школи, атаки на освіту, які ми спостерігаємо протягом двох років

Деміан Ренс

ЮНІСЕФ 23-го лютого опублікував дослідження, відповідно до якого, три чверті дітей та молодих людей віком від 14 до 34 років мають потребу в емоційній та психологічній підтримці.

Починаючи з лютого 2022 року в Запорозькій та Харківській областях повітряна тривога лунала 3500 разів, це число ще більше у Донецькій області – 6200. Все це, підкреслюють в ЮНІСЕФ, спричинило руйнівний вплив на ментальне здоров'я українських дітей, а також на їхній доступ до освіти.

Керівник комунікацій ЮНІСЕФ наголошує що значна частина українських дітей була вимушена залишити свої домівки.

"Більше третини дітей в Україні були змушені покидати свій дім принаймні один раз. Інколи – навіть частіше. Коли дітям доводиться залишати свої домівки – це впливає на них, вони переживають стрес і травми, це руйнує їхнє дитинство, руйнує їх життєвий світ, те, як вони розуміють світ навколо", – говорить Деміан Ренс.

У звіті ЮНІСЕФ наголошують, що одні з найважчих місяців для українських дітей – взимку, коли тисячам дітей доводиться переховуватись у холодному підземеллі без опалення, а подекуди – без доступу до води та електроенергії.

"Діти пережили два роки насилля, ізоляції, розлуки з сім'ями, втрати близьких, переміщення та перерви в навчанні та охороні здоров'я. Їм потрібно, щоб цей кошмар закінчився", – говорить виконавча директорка ЮНІСЕФ **Кетрін Рассел**.

Вона підкреслює, що обстріли, які тривають, залишають мало можливостей для українських дітей оговтатись від страждань і травм, пов'язаних з атаками: "Кожна сирена та вибух приносять ще більше тривоги. Освіта є опорою для надій та можливостей у житті дітей, але вона постійно порушується, або взагалі є недосяжною для мільйонів дітей в Україні".

Потреба в емоційній та психологічній підтримці

Відповідно до даних опитування, яке наводить ЮНІСЕФ, половина підлітків у віці від 13-15 років мають проблеми зі сном, один з п'яти мають нав'язливі думки та спогади. Все це типові прояви посттравматичного стресового розладу. Три чверті дітей і молодих людей віком від 14 до 34 років говорять про потребу в емоційній або психологічній підтримці, водночас по допомогу звернулося менше третини.

Діти пережили два роки насилля, ізоляції, розлуки з сім'ями, втрати близьких, переміщення та перерви в навчанні та охороні здоров'я. Їм потрібно, щоб цей кошмар закінчився

виконавчий директор ЮНІСЕФ Кетрін Рассел

"Зараз дітям бракує нормального дитинства, потрібна можливість знову бути дітьми, і це може бути все: від допомоги їм пережити їхні емоції та травми, від доступу до психологічної допомоги чи психотерапії, де це необхідно", – говорить Деміан Ренс у розмові з Голосом Америки.

У 2023 році 2,5 мільйона дітей та їхніх опікунів отримали психологічну та психосоціальну підтримку від ЮНІСЕФ.

Як приклади підтримки дітей, Ренс наводить програми ЮНІСЕФ із каністерапії – емоційної підтримки за участю собак, а також точки "Спільно" – дружній для дітей простір.

Такі точки, де надають різноманітні безплатні послуги з розвитку та дозвілля малечі, а також підтримки їхніх опікунів ЮНІСЕФ відкрив у понад 20 українських містах. "Це дозволяє дітям знову бути дітьми на кілька годин, трохи розвантажитись, зняти напругу від війни, яка їх оточує", – наголошує Деміан Ренс.

У ЮНІСЕФ повідомляють, що батьки наголошують на підвищеному рівні тривожності, страху, фобій та смутку в їхніх дітей, а також на зниженні активності в школі, чутливість до гучних звуків і проблеми зі сном.

Вплив війни на освіту українських дітей

Через повномасштабну війну близько 40% українських дітей не мають доступу до безперервної освіти, бо відсутні відповідні умови. За даними ЮНІСЕФ, половина дітей шкільного віку не має доступу до освіти, а масштаб прогалин у навчанні у 2022 році у порівнянні з 2018 роком дорівнює двом рокам втрат у читанні та одному року в математиці.

У ЮНІСЕФ наголошують: онлайн-навчання є заміною для особистого навчання, але не є його еквівалентом і це може вплинути на погіршення рівня освіти в майбутньому.

Наразі дітям бракує нормального дитинства, потрібна можливість знову бути дітьми

Деміан Ренс

Деміан Ренс наводить статистику, відповідно до якої 1,3 мільйона дітей отримали освітню допомогу від організації, починаючи від отримання пристроїв, які б уможливили доступ до онлайн-навчання до перебудови підвалів на бомбосховища в школах, щоб там можна було розташувати велику кількість учнів.

Відповідно до нещодавнього звіту правозахисної організації Human Rights Watch (HRW), через повномасштабну війну Росії тисячі українських шкіл і дитсадків були зруйновані, а мільйони молодих людей позбавлені доступу до освіти.

У звіті, який фокусується на Київській, Харківській, Чернігівській і Миколаївській областях України, вказано, що школи та дитячі садки зазнавали авіаударів, обстрілів і навіть атак касетними бомбами – типом боєприпасів, заборонених у 112 країнах через його руйнівний вплив на цивільне населення.

Крім того, у звіті HRW йдеться про те, що російські війська регулярно грабували українські навчальні заклади, які потрапляли під їхній контроль, – акт, який вважається воєнним злочином.

"Українські діти заплатили високу ціну в цій війні, тому що атаки на освіту – це атаки на їхнє майбутнє", – говорить директор відділу Європи і Центральної Азії HRW **Г'ю Вільямсон**. Він закликає міжнародну спільноту має засудити пошкодження і руйнування шкіл в Україні й пограбування російськими військами.

У звіті HRW йдеться про те, що окупаційні російські війська позбавили окупованих навчальних закладів майже всього – комп'ютерів, телевізорів, інтерактивних дошок і навіть систем харчування, систематично знищуючи все, що не було розграбоване, і залишаючи на стінах ненависницькі написи щодо українців.

У звіті міститься заклик до міжнародних донорів і гуманітарних організацій підтримати зусилля українського уряду щодо якнайшвидшого відновлення шкіл (<https://www.holosameryky.com/a/ukraina-kryza-mentalno-zdorovia-sered-ditei-unicef/7498249.html>, 23.02.2024).

===

Психологічна реабілітація військових: як воїнів адаптують до цивільного життя в Україні та у США.

- Учасники бойових дій часто стикаються з ПТСР — це стан, що іноді виникає в людини після травматичних подій.
- Є локальні програми, але глобально відновленням ментального здоров'я українських захисників опікується Мінветеранів. Воїни мають право на безоплатну допомогу.
- Ще до повномасштабного вторгнення РФ Україна почала вивчати досвід США для адаптації військових до мирного життя.

В Україні, як і в Сполучених Штатах, діють державні програми для інтеграції оборонців у цивільне середовище. У обох випадках вона надається безплатно, але американський комплекс ширший: зокрема, він охоплює як послуги з відновлення військових, так і тренінги щодо працевлаштування.

Заборона розповідає про програми відновлення психічного здоров'я захисників в Україні та США.

Психологічна допомога воїнам ЗСУ: державна програма

Безоплатна психологічна допомога для військових, ветеранів, їхніх родичів закріплена статтею 11 закону «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Фахову підтримку таким українцям організовує Міністерство у справах ветеранів.

Станом на березень 2024 року уряд наповнював Реєстр постачальників послуг з психологічної реабілітації. Ними можуть стати спецзаклади будь-якої форми власності (включно з ФОП відповідного спрямування). Своєю чергою Мінветеранів відшкодовуватиме вартість наданих послуг – у 2024 році на це передбачено 160 млн гривень.

Отримати послуги з психологічної реабілітації коштом держави можуть українські громадяни, які мають статус:

- учасника бойових дій;
- особи з інвалідністю внаслідок війни;
- особи, яка має особливі заслуги перед Батьківщиною;
- учасника війни;
- постраждалого учасника Революції Гідності;
- члена сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни;
- члена сім'ї загиблого (померлого) захисника/захисниці України.

Крім цього, на період воєнного стану та протягом трьох місяців після його скасування безоплатна підтримка доступна:

- військовослужбовцям (резервістам, добровольцям ТРО) Збройних Сил, Національної гвардії, військових прокуратур, Управління державної охорони;
- співробітникам СБУ, Служби зовнішньої розвідки, Держприкордонслужби, Держспецтрансслужби, Держспецзв'язку, ДСНС, Державної кримінально-виконавчої служби, Служби судової охорони тощо;
- поліцейським;
- працівникам інших військових формувань, що обороняють Україну від російської агресії, а також членам їхніх родин.

Після повернення з небезпечних районів з усіма військовослужбовцями мають проводити заходи декомпресії. Це початковий етап психологічної реабілітації захисників, які перебували в екстремальних умовах. Практика є обов'язковою, розповів начальник управління психологічного забезпечення Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ Рустам Мамедов.

«Офіцери-психологи проводять індивідуальне психологічне діагностування, роз'яснення та індивідуальні консультації за запитом. За

результатами проведення заходів декомпресії визначають військовослужбовців, які потребують реабілітації. Їх направляють до закладів охорони здоров'я в системі Міністерства оборони України, а також в установах та закладах інших відомств за їхньою згодою», – каже Мамедов.

Так, українські військові можуть отримати психологічну допомогу дистанційно, індивідуально, із членами сім'ї тощо. Вона включає:

- групову роботу;
- діагностику;
- інформування;
- психологічне консультування;
- психотерапію.

Підтримка надається на трьох рівнях. Він визначається після початкової діагностики, враховуючи життєві обставини, стан фізичного та ментального здоров'я воїна. Далі для нього складають індивідуальний план, після виконання якого формують акт наданих послуг.

Щоб отримати швидку консультацію, можна звернутись:

- до експертів з психологічної допомоги та оздоровлення Директорату реабілітації та медичного забезпечення Мінветеранів за номером: +38 (063) 230-20-11 (з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00);
- на безплатну гарячу лінію кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду. Телефонувати можна в будь-який день з 10:00 до 20:00 за номером: +38 (067) 400 46 60. Або знайти інформацію на сайті Фонду;
- до територіальних органів Мінветеранів за телефонами, вказаними на інтернет-порталі відомства.

Ментальне відновлення ветеранів: яка система у США

В січні 2024 року Збройні Сили України завершили реалізацію проєкту з психологічної реабілітації та відновлення психологічної стійкості та боєздатності військовослужбовців. Проєкт здійснювали за підтримки програми НАТО з переходу з військової кар'єри на цивільну, повідомляє Генеральний штаб ЗСУ.

«Було проведено 65 тренінгів для учасників бойових дій, завдяки чому нам вдалося додатково охопити кваліфікованою психологічною підтримкою понад 2100 військовослужбовців. Відтак ми дуже розраховуємо, що проєктна діяльність НАТО у цьому напрямку знайде своє продовження й у 2024 році», – сказав начальник Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ Владислав Ключков.

Міністерство у справах ветеранів України ще до великої війни вивчало іноземний досвід стосовно адаптації ветеранів у цивільному просторі. Співпраця з фахівцями зі Сполучених Штатів продовжилась і після повномасштабного вторгнення РФ. Уряди обговорювали, зокрема, втілення американської системи медичної та психологічної реабілітації ветеранів в Україні.

У самих Штатах проживає близько 19 млн ветеранів. За інформацією Бюро статистики праці, приблизно дев'ять із десяти — це чоловіки. Переважна

більшість з них старше 60 років. У 2023 році на Департамент ветеранів США виділили \$303 мільярди. Це другий за обсягом фінансування департамент після Міноборони держави.

Основна програма адаптації в країні називається Transition Assistance Program (ТАР). Вона охоплює навчання та ресурси для отримання медичних послуг, пошуку роботи, освітніх можливостей тощо. Крім того, вона надає захисникам інформацію щодо їхніх прав і пільг, забезпечених урядом, пише Мілітарний.

Що стосується психологічного відновлення, це специфіка складової ТАР під назвою VA Benefits Briefings. Проєкт надає різну психологічну підтримку для ветеранів: зокрема, по боротьбі з ПТСР, депресією, тривогою та іншими ментальними розладами. Це включає консультації, психотерапію та призначення ліків у разі необхідності. VA також має лінію кризової психологічної допомоги ветеранам. В Україні цим займається Український ветеранський фонд, щоправда, лінія у США надає конфіденційну підтримку цілодобово.

Програма Transition Assistance Program має також інші складові:

- Pre-Separation Counseling надає інформацію про освітні ресурси, медичні та психологічні послуги та допомогу з кар'єрою;
- Department of Labor Employment Workshop – тренінг від Департаменту праці, що вчить створювати резюме, проходити інтерв'ю та ефективно шукати роботу;
- Individualized Initial Counseling – персональна консультація з куратором для визначення особистих цілей людини після військової служби;
- Capstone – завершальний етап проєкту з інтеграції у цивільне життя.

Якщо ветеран не буде готовим до цього після завершення Capstone, для розв'язання проблеми залучать його командування. Для людини можуть провести додаткові консультації або підтримати по-іншому, залежно від індивідуальних потреб військовослужбовця.

Травма внаслідок війни: що таке ПТСР

Посттравматичний синдром – стан ментального здоров'я, що іноді виникає в людини після травматичних подій. Пережитий досвід характеризується нею як шокуючий, страшний або небезпечний. Типові симптоми – нічні кошмари, нав'язливі спогади, асоціалізація та схильність до саморуйнування (йдеться про алкоголь, паління та наркотики).

У багатьох військовослужбовців після першого перебування на фронті виникають симптоми депресії, тривожних розладів, гостра реакція на бойовий стрес або бойову травму. Від 20% до 40% воїнів потребують допомоги психологів, психіатрів, психотерапевтів. Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військовослужбовців, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик психічних порушень особливо стосується молодих людей віком 18-24 років, інформує Центр громадського здоров'я.

Симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за начебто прояв слабкості або загрозу військовій кар'єрі. Типові ознаки розвитку ПТСР у захисників:

- посилений контроль: компульсивне перевіряння дверей, вікон, транспортних засобів, з метою переконатися, що людина знаходиться в безпеці;
- надмірні переживання воїнів за своїх близьких – батьків, дітей, дружин/чоловіків та інших родичів, ці думки виникають дуже часто.

Військовослужбовці вважаються найбільш уразливими до розвитку ПТСР, якщо:

- вже перенесли психічні травми у минулому, зокрема, пов'язані з насильницькими діями;
- ризик удвічі вищий, якщо проміжок між попередньою травмою і бойовою менший за 5 років.

Якщо посттравматичний стресовий розлад не лікувати, у людини можуть розвинутиися соматичні та фізіологічні захворювання, розлади сну. Не виключено погіршення пам'яті та концентрації, розповів військовий психолог Андрій Козінчук.

«Людина поводиться не агресивно, а більш відлюдькувато, закривається в собі, з нею стає важко контактувати – вона стає асоціальною. Можуть бути як соматичні, так і психологічні проблеми. Це все накопичується, й людина може дійти до того, що стане безхатьком, або закінчить життя самогубством. Іноді, якщо добра сім'я та стосунки, тобто є величезне коло підтримки, людина навіть і без лікування може вийти з цього стану», – каже фахівець.

Важливо! ПТСР може діагностувати тільки ліцензований спеціаліст з психічного здоров'я або лікар. Існує три основні методи лікування синдрому – медикаментами, психотерапією та комбіноване. (<https://zaborona.com/psychologichna-reabilitacziya-vijskovyh-yak-voyiniv-adaptuyut-do-czyvilnogo-zhyttya-v-ukrayini-ta-u-ssha/>, 22.04.2024).

===

Очільник МВС: 60% винуватців домашнього насильства – військові, їм потрібна психологічна реабілітація.

В Україні від початку року зросла кількість випадків домашнього насильства, заявив міністр внутрішніх справ Ігор Клименко.

За його словами, 60% тих, хто вчиняє домашнє насильство, є військовослужбовцями. Тому держава має зосередитися на психологічній реабілітації бійців, які повертаються з фронту, наголосив Клименко в інтерв'ю "Радіо Свобода".

За його словами, з початку 2024 року кількість випадків домашнього насильства зросла на 14%, і це число продовжує збільшуватися.

"Дуже великий відсоток, близько 60% (тих, хто вчиняє домашнє насильство – ред.), – це військові. І йдеться не тільки про військових Збройних сил України, а про всіх, хто був на фронті", – зазначив Клименко.

Однією з головних проблем наразі, на думку міністра, є неналежна організація психологічної реабілітації військових.

"Психологічна реабілітація, я вважаю, на сьогодні у зародковому стані. Якщо ми не підберемо фахівців, не навчимо їх, то матимемо великі проблеми після закінчення війни.

Що робить людина з ПТСР або людина, яка має ментальні зміни після війни? Вона може стати або алкоголіком, або наркоманом, або може піти в кримінальне середовище, або все це поєднувати між собою", – наголосив Клименко.

Нагадаємо, у 2024 році кількість випадків домашнього насильства в Україні зросла на 36% порівняно з 2023-м. (<https://life.pravda.com.ua/society/bilshist-vinuvatciv-domashnogo-nasilstva-viyskovi-jim-treba-psiologichna-dopomoga-klimenko-302239/>, 21.06.2024).

===

Масі Найєм,

Військовослужбовець, співзасновник ГО «Принцип»

На державному рівні. Що не так із психологічною допомогою для військових і ветеранів

Системної психологічної підтримки військових не існує. Чи розв'яже цю проблему держава?

Якщо людина перебуває на службі і їй потрібна психологічна підтримка, вона потенційно може отримати її від штатного психолога, але вони часто перевантажені, або їй призначають стаціонарне медикаментозне лікування. Ветерани ж, які проходять реабілітацію, скаржаться на неякісну психологічну підтримку в лікувальних закладах. Зараз в Україні немає системної психологічної допомоги військовим і ветеранам на державному рівні.

Станом на 2024 рік близько 350 лікарів-психотерапевтів та 1230 лікарів-психологів працюють в цивільних державних та комунальних закладах охорони здоров'я. Очевидно, цього недостатньо, щоб покрити запити від сотень тисяч військовослужбовців і ветеранів. В країні зараз бракує кваліфікованих фахівців. Дослідження «Принципу» — «Від поранення до повернення» показало, що військові після поранення не змогли отримати психологічну допомогу, коли їм було це потрібно. Переважно вони оцінюють психологічну допомогу в державних та військових закладах як відсутню та важкодоступну, а психологів називають «штатними одиницями», які реальної допомоги не надають і довіри не викликають. Проте, існує ще й інший бар'єр в отриманні допомоги — в очах військових психолог —

це передусім «цивільна людина, яка не бачила війну на власні очі, а тому не може його зрозуміти».

Згідно з нашим іншим дослідженням, 33% опитаних ветеранів зазначили, що потребують психологічної допомоги, а 40% сказали, що їм знадобиться психологічна допомога в майбутньому. Тобто бачимо, що запит є. Втім коли військовий чи ветеран все ж вирішує звернутися до психолога, то часто не знає, де шукати фахову людину. Особливо гострою є проблема нестачі фахівців у громадах. Часто в сільській місцевості взагалі відсутні психологи і психотерапевти. Там можуть бути шкільні психологи, але в них немає потрібної кваліфікації для роботи з ветеранами.

Реальної допомоги не надають і довіри не викликають

Розвиток цієї сфери в Україні багато років був спрямований на лікування вже важких станів і діагнозів, а не на допомогу на початкових етапах розвитку психологічних проблем. Зараз в армії схожа ситуація: військовий не має доступу до якісної психологічної допомоги, що нерідко призводить до ускладнень у вигляді психіатричних діагнозів або залежностей.

Психіатрична допомога в обласних лікарнях чи поліклініках зазвичай обмежується медикаментозним лікуванням, що не завжди відповідає потребам ветеранів. Трапляється, що важким пораненим за відсутності психологічної допомоги призначають транквілізатори, заспокійливі, сильні знеболювальні, снодійні препарати. У деякого від неконтрольованого прийому препаратів може розвиватися залежність.

З іншого боку, для чинного військового неможливо отримати допомогу з боку психолога або психотерапевта, оскільки для цього йому потрібно обов'язково перебувати в стаціонарних умовах лікування. А це здебільшого психоневрологічні диспансери, куди мають потрапляти пацієнти здебільшого з важкими психічними порушеннями, і наразі ці заклади вже перевантажені.

Комбінована терапія, яка поєднує психотерапію з медикаментозним втручанням в разі потреби, могла б бути оптимальним рішенням, але залишається недоступною для більшості військових і ветеранів. Адже фахівці, які можуть якісно лікувати за сучасними методиками, їм часто не по кишені. І загалом, якісна психотерапія здебільшого доступна у великих містах та орієнтована на клієнтів з доходом вище середнього. НСЗУ не має можливості компенсувати високу ринкову вартість цих послуг, а психотерапевти не готові працювати за суттєво нижчими цінами.

Державна безоплатна психологічна допомога — зараз виняткова і трапляється рідко. Водночас ті, кому вдалося її отримати, все ж зазначали, що це було для них дуже важливо і результативно. Після повномасштабного вторгнення держава зробила певний фокус на розбудову системи психічного здоров'я. Запровадили ряд важливих нормативних актів, як то «Порядок надання психологічної допомоги ветеранам війни» та «Організацію надання психосоціальної допомоги населенню», які мають врегулювати надання психосоціальної допомоги, залежно від ступеня тяжкості стану людини. Туди

входить перша психологічна допомога, кризові й психологічні консультування, психотерапія, психологічна реабілітація та інші.

Є також кілька корисних ініціатив, наприклад, «Марта» від Мінветеранів та проєкт «Ти Як?», є позитивний приклад сучасного центру психічного здоров'я та реабілітації Лісова поляна. Але цей обсяг послуг замалий, щоб покрити всі потреби. Потрібно будувати систему психічного здоров'я, в якій будуть передбачені специфічні потреби військових та ветеранів.

Варто теж враховувати, що навіть за умов стрімкої розбудови системи послуг психічного здоров'я, спеціалістів буде недостатньо у найближче десятиріччя, якраз тоді, коли буде чи не найвищий попит. Одне з рішень — вдосконалити спеціалізоване навчання військових психологів та офіцерів морально-психологічного забезпечення. Таку допомогу повинні теж вміти надавати лікарі первинної ланки, частина з яких вже пройшла необхідне навчання. Ми рекомендуємо розбудовувати систему мобільних служб допомоги ветеранам, які будуть надавати допомогу в кризових ситуаціях і сприяти соціальній адаптації. Для психологічної допомоги першого рівня ветеранам, можна залучати теж людей, які не є фахівцями у сфері психічного здоров'я, але пройшли відповідну підготовку, зокрема членів громадських об'єднань ветеранів та людей з інвалідністю.

Відсутність системного підходу до психологічної підтримки військових і ветеранів залишається нерозв'язаною проблемою. Чимало ветеранів, яким потрібна зараз допомога, не отримують її, що потенційно може ускладнити їхнє повернення в цивільне життя (<https://nv.ua/ukr/opinion/psihologichna-dopomoga-viyskovim-masi-nayem-rozpoviv-pro-problemi-50435748.html>, 18.07.2024).

===

Комітет з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів розпочав роботу над рекомендаціями.

Вони сприятимуть розвитку реабілітації військовослужбовців та ветеранів в Україні.

В основу рекомендацій будуть покладені пропозиції учасників засідання «круглого столу» на тему: «Реабілітація військовослужбовців та ветеранів в Україні. Сучасний стан, проблеми та виклики», проведеного 29 лютого 2024 року під орудою голови підкомітету з питань реабілітації ветеранів Комітету Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів Ірини Никорак.

«Ми як представники державних інституцій, парламенту, свідомого громадянського суспільства маємо створити систему роботи з ветеранами, яка буде базуватися на принципах Захисту та Поваги. Саме це має бути моральним компасом при формуванні будь яких політик та побудові системи, що стосується військовослужбовців, ветеранів та ветеранок», — зазначила у

своєму виступі пані Никорак, навівши декілька цікавих фактів реабілітації в Естонській Республіці:

- стосовно психологічної підтримки: ветеранам цієї країни доступна не лише індивідуальна консультація, а й сімейна. Можна пройти терапію разом з подружжям чи з дітьми. При цьому, кількість консультацій необмежена;
- протягом 3 місяців з дня повернення з місії, ветеран має право відпочити на одному з 14 SPA-курортів, які співпрацюють з силами оборони. Відпочити можна як самому/самій, так і з партнером/партнеркою, або ж з дітьми;
- сили оборони забезпечують ветерану отримання до 3 протезів. У разі потреби родині постраждалого ветерана надають житло поблизу госпіталю;
- станом на лютий 2024 року Естонський центр оборонних інвестицій займається створенням сучасного медично-тренувального центру, куди буде входити, зокрема, реабілітаційний центр.

Програмна координаторка Програми USAID «Рада: наступне покоління» Христина Бідонько презентувала інші приклади реабілітації ветеранів в країнах Європи, зокрема, у Хорватії.

Розвиток реабілітаційних послуг для захисників та захисниць України продовжується

Учасники засідання «круглого столу» засвідчили постійний розвиток сфери реабілітації для військовослужбовців та ветеранів в Україні. Цьому розвитку сприяє активне долучення до розбудови реабілітаційної галузі для захисників держави як органів державної влади всіх рівнів, так і науковців, благодійних організацій, волонтерів, міжнародних партнерів, тощо. Перший заступник голови парламентського Комітету з питань гуманітарної та інформаційної політики, голова підкомітету з питань національної та культурної пам'яті Ірина Констанкевич, зокрема, відзначила зміну підходу до оплати за пакетом «Реабілітаційна допомога» в залежності від складності реабілітаційної допомоги та стану пацієнта. «Загальна кількість реабілітаційних циклів при наданні послуг найвищої складності та високої складності становить до 8 циклів протягом року», - зауважила пані Констанкевич.

При цьому держава забезпечує право пацієнтів зі складними травмами на гідну реабілітацію в стаціонарних умовах. «Коли людина знаходиться на стаціонарній реабілітації, держава їй гарантує 3 години реабілітації на день. Заклади були зацікавлені брати «легших» пацієнтів, а «важчих» пацієнтів, наприклад, зі спінальною травмою, важкою черепно-мозковою травмою, не сильно. Адже в таких випадках потрібно більше ресурсів, оплата була та ж сама. - зауважив генеральний директор Директорату високотехнологічної медичної допомоги та інновацій Міністерства охорони здоров'я України Василь Стрілка. - За нашою ініціативою, Міністерства охорони здоров'я, разом іншими фахівцями, комунікації з Мінсоцом, Офісом Президента ми розділили на чотири групи складності оплати реабілітаційних послуг в стаціонарних умовах. Відтепер за реабілітацію найвищої групи складності тривалістю не менше 14 днів держава сплачує 41500 гривень». Кількість закладів, які уклали

договір надання реабілітаційної допомоги в стаціонарних умовах на сьогодні складає 293 заклади. Наразі МОЗ працює над збільшенням кількості реабілітаційних стаціонарних ліжок з розрахунку 200 ліжок на 1 млн громадян (В Ізраїлі на 1 млн населення передбачено 100 реабілітаційних ліжок в стаціонарі).

В Мінсоцполітики розповіли про успішну роботу соціальних працівників в складі мультидисциплінарних реабілітаційних команд, які працюють в низці медичних закладів України. Завдання таких фахівців - допомогти пацієнту з відновленням документів, проходженням ВЛК, МСЕК або оформленням довідки про обставини поранення. При цьому згадувалося про запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості. «Також набирає масштабів програма соціального відновлення ветеранів, яка передбачає тижневий відпочинок ветерана разом з сім'єю в санаторно-курортному закладі. Багато місцевих адміністрацій підтримали її впровадження за рахунок власних коштів. З сім'єю працює психолог, соціальний працівник, педагог, - розповіла радник Міністра соціальної політики України Олена Кульчицька. - Працюємо над наступними цілями: переоблаштування житла під потреби особи з обмеженим функціонуванням, переоблаштування автомобіля. Також на порядку денному Міністерства – адаптація порядку надання доглядових послуг. Без сумніву велика кількість ветеранів поранених, важко поранених потребують таких послуг».

Вітаючи розвиток реабілітаційної галузі загалом, учасники засідання «круглого столу» звернули увагу на відсутність цілісної системи реабілітаційних послуг, яка б охоплювала всі етапи і види реабілітаційної допомоги. Наголошувалося на необхідності координувати/синхронізувати дії міністерств у процесі надання реабілітаційних послуг. Також потребує розробки план дотримання континууму надання реабілітаційної допомоги на всьому реабілітаційному маршруті, незалежно від рівня підпорядкування закладу, в якому військовослужбовець/ветеран знаходиться.

Учасники засідання відзначали, серед іншого, успішність проекту національної мережі RECOVERY зі створення реабілітаційних центрів в різних областях України на базі 10 державних медичних закладів. Керівниця патронатної служби «Янголи Азову» Олена Толкачова рекомендувала орієнтуватися на відповідні «успішні кейси», в тому числі і на роботу Національного реабілітаційного центру Unbroken (м. Львів), для того, щоб реабілітація в державних закладах охорони здоров'я не поступалася якості роботи приватних реабілітаційних центрів, а кращі напрацювання в сфері реабілітації масштабувалися по всій території України.

Напрацювання наукової спільноти

Представники наукової спільноти в свою чергу представили результати власної роботи в сфері реабілітації військовослужбовців та ветеранів. Президент Національної академії медичних наук України Віталій Цимбалюк розповів про застосування ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України» сучасних регенеративних технологій, зокрема, технології нарощення дефекту кісток із заміщенням великого дефекту.

Повідомлялося також, що в ДУ «Інститут нейрохірургії ім. акад. А.П. Ромоданова НАМН України» створена сучасна електростимулююча система, яка може застосовуватися для стимуляції ушкодженого нерва вдома, після виписки зі стаціонару. Така система допомагає боротися з хронічними больовими синдромами, фантомно-больовими та ампутаційними синдромами, без вживання ліків із наркотичною складовою. Пан Цимбалюк додав, що більше 1000 військових відновили слух в ДУ «Інститут отоларингології ім. проф. О.С. Коломійченка НАМН України» шляхом проведення пластичних операцій по відновленню барабаних перетинок (при акубаротравмах, мінно-вибухових травмах). Що стосується використання сучасного медичного та реабілітаційного обладнання, то, зокрема, в центрі медико-психологічної реабілітації ДУ «Інститут медицини праці ім. Ю.І. Кундієва НАМН України» використовуються обладнання зі штучним інтелектом.

Завдання на перспективу – створення на базі ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології ім. О.М. Лук'янової НАМН України» та за участі експертів Ізраїлю Центру Реабілітації Здоров'я Жінок, постраждалих від війни.

Обговорюючи актуальні питання відновлення здоров'я українських захисників та захисниць, Президент «Всеукраїнської асоціації щелепно-лицевої хірургії» Василь Рибак зауважив, що майже 78% отриманих поранень припадають на ділянку голови та шиї. Велика частка цих поранень супроводжується утворенням стійких дефектів щелепно-лицевої ділянки. Науковець запропонував ініціювати внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку забезпечення допоміжними засобами реабілітації (технічними та іншими засобами реабілітації) осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення і виплати грошової компенсації вартості за самостійно придбані такі засоби, їх переліку», якими передбачити включення до переліку допоміжних засобів реабілітації протезів органів щелепно-лицевої ділянки (ектопротези), протезів обличчя, ока та вуха, obturatorів. «Крім військовослужбовців відповідні поранення отримують діти, які мають дефекти ока, вуха, середньої зони обличчя. Ці діточки ростуть і ми маємо проводити заміну протезів, з врахуванням їх віку», - додав Василь Рибак.

Кадрове забезпечення реабілітаційної галузі

Навколо вирішення проблеми нестачі кадрів в сфері реабілітації об'єдналися міністерства, медичні навчальні заклади, громадські організації та об'єднання, наукова спільнота.

Завідувач відділу медичної реабілітації ДУ «Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології МОЗ України» Олександр Романчук відзначив, що ведеться активна робота з провідними закладами з підготовки фахівців з фізичної реабілітації, з фізичної та реабілітаційної медицини, а саме: Дніпровський державний медичний університет, Львівський національний медичний університет, Одеський медичний університет, Вінницький медичний національний університет.

На думку керівника Центру медико-психологічної реабілітації Інституту медицини праці імені Кундієва Ірини Сисоєнко розвиток телереабілітації і телемедицини міг би частково компенсувати певну нестачу фахівців в сфері реабілітації.

В свою чергу керівник центру реабілітаційної допомоги комунального некомерційного підприємства «Вінницька обласна клінічна психоневрологічна лікарня імені академіка Ющенка Вінницької обласної ради» Олена Долинна поділилася досвідом роботи тренінгового центру для мультидисциплінарних реабілітаційних команд. Такі тренінгові центри наразі працюють в 6 містах України (Київ, Дніпро, Вінниця, Тернопіль, Івано-Франківськ, Ужгород), надаючи відповідні освітні послуги та підвищуючи кваліфікацію спеціалістів/фахівців.

В Мінсоцполітики звернули увагу на досі існуючих брак кваліфікованих протезистів та ортезистів. «Ми спрямовуємо свої зусилля на підвищення кваліфікації існуючих фахівців та появу нових фахівців високої кваліфікації. Разом з «ПротезХаб» ми розробили професійний стандарт професії «протезист/ортезист». Ця професія в грудні 2023 року внесена в класифікатор професій. Зараз спільно з Міносвіти і МОЗ ведеться розробка освітнього стандарту для цієї професії. Це абсолютно нова для України освітня програма», - повідомила радник Міністра соціальної політики України Олена Кульчицька.

Міністерство у справах ветеранів України в свою чергу опікується навчанням фахівців з питань ментального здоров'я та долучає до цього процесу професійні організації та міжнародних донорів. «Підвищується кваліфікація наших психологів, які будуть законтрактовані відповідно до постанови № 1270. Є реєстр надавачів послуг, де люди будуть реєструватися. Ми будемо відбирати психологів, які будуть працювати в регіонах з нашими ветеранами. На це є фінансування. Ми сподіваємося, що в березні це запрацює», - розповіла заступник Міністра у справах ветеранів України з питань європейської інтеграції Оксана Сивак.

Керівниця Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» Ксенія Возніцина повідомила про роботу над стандартом надання допомоги у випадку контузії. Такого стандарту наразі в Україні не існує. «Крім того, за допомогою USAID в цьому році запрацює онлайн платформа, яка об'єднає фахівців, які можуть надавати допомогу людям, які пережили полон та тортури. Це стосується не лише медичної допомоги, це стосується і психологічної допомоги, юридичної, соціальної складової», - розповіла пані Возніцина. А президент The Hope Ukraine Foundation Марко Тосон в своєму виступі запевнив Україну в готовності Італії співпрацювати в сфері протезування та навчання українських лікарів.

Спортивна реабілітація

Окрема увага учасників «круглого столу» була приділена ментальному здоров'ю військовослужбовців та ветеранів, а також спорту, який, за словами т.в.о. Міністра молоді та спорту України Матвія Бідного, є кращим інструментом адаптації ветерана до життя після поранення. Нагадаємо, що на

розгляді Верховної Ради України наразі знаходиться проект Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту», реєстр. № 9485 від 12.07.2023.

«Ветеранські ініціативи Invictus Games, Warrior Games підкреслюють вплив та важливість такого інструменту як фізична активність, - розповів пан Бідний. - Протягом 2023 року ми залучили більше 2 тисяч ветеранів до наших регулярних спортивних заходів у регіонах. Цього року ми запускаємо окремі ветеранські клуби. Це ветеранські осередки, де інструктори працюють тільки з ними в групах по 8-12 людей». Варто зазначити, що Мінмолодьспорт та Національний Університет фізичного виховання і спорту розробили програму підвищення кваліфікації для фахівців, тренерів в роботі з ветеранами. Очікується, що за рахунок цього буде розширювати мережа закладів для заняття спорту спільноту ветеранів. В свою чергу член Комітету Верховної Ради України з питань організації державної влади, місцевого самоврядування, регіонального розвитку та містобудування Андрій Ключко та проректор Національного університету фізичного виховання і спорту Олександр Пижов звернули увагу учасників засідання «круглого столу» на реалізацію експериментального проекту з переходу від військової служби до цивільного життя ветеранів війни на базі закладів освіти засобами освіти, спорту та реабілітації.

Охорона ментального здоров'я

Що стосується ментального здоров'я військовослужбовців та ветеранів, то на думку експертів, які взяли участь у засіданні «круглого столу», в цьому питанні особлива увага держави має бути приділена запровадженню найкращих методів ранньої діагностики ПТСР, роботі з залежностями та підтримці родин Захисників та Захисниць України.

Водночас зазначалося, що питання охорони психічного здоров'я мають бути врегульовані на законодавчому рівні. Директорка київського офісу GLOBSEC Юлія Осмолівська наголосила, що на розгляді парламенту вже знаходиться 2 законопроекти: проект Закону про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо системи охорони психічного здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я за реєстр. № 9433 від 28.06.2023 та проект Закону про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо запровадження адміністративної та кримінальної відповідальності за надання психологічної допомоги особами, які не мають такого права та поширення недостовірної інформації про наявність у особи медичної освіти або лікарської спеціальності, права надавати психологічну допомогу за реєстр. № 9434 від 28.06.2023. Пані Осмолівська звернула увагу парламентарів на проблему надання психологічної допомоги неналежного рівня, що призводить до ретравматизації людини. За її словами, «було б добре повернутися» до створення проекту Закону про психологічну та професійно-психологічну діяльність, який передбачатиме чіткі критерії надання психічної допомоги.

Пропозиції щодо напрямків розвитку реабілітації захисників та захисниць держави в Україні

Під час засідання «круглого столу» учасники зібрання надали низку рекомендацій, виконання яких сприятиме розвитку реабілітації військовослужбовців та ветеранів в Україні. Ці рекомендації опрацьовуються та знайдуть своє відображення в рекомендаціях Комітету.

Завершуючи засідання «круглого столу» голова підкомітету з питань реабілітації ветеранів Комітету Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів Ірина Никорак також закликала учасників зібрання до надання письмових пропозицій, - для їх подальшого включення в загальні рекомендації Комітету (<http://www.golos.com.ua/article/377420>, 10.03.2024).

====

Відновлення людського капіталу: виклики для реабілітації українських військових.

Агресія Росії проти України спричиняє руйнівні наслідки в економічній, соціальній і гуманітарній сферах. Демографічна криза, яка триває вже багато років, значно поглибилася.

За різними оцінками, від шести до дев'яти мільйонів українців, які вимушено залишили свої домівки, сьогодні проживають за кордоном. Рівень народжуваності не зростає. Є багато загиблих і поранених.

Українських дітей примусово вивозять за кордон. Тому питання відновлення людського капіталу стоїть дуже гостро.

Під час війни особливої уваги потребує реабілітація військовослужбовців. Це важливий внесок як для Сил безпеки й оборони сьогодні, так і для відновлення людського капіталу країни в майбутньому.

Як сприймають реабілітацію військових?

Важливість реабілітації іноді може бути недооцінена суспільством або неправильно трактована. Протягом багатьох років, коли йшлося про реабілітацію, суспільство асоціювало це поняття з відпочинком і санаторно-курортними процедурами: масажем чи мінеральними водами.

У сьогоднішньому світі реабілітація є окремою стратегією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), поряд із лікуванням, профілактикою, паліативною допомогою та популяризацією здорового способу життя.

Активна доказова реабілітація є основою сучасного бачення процесу відновлення поранених у більшості країн світу. І в Україні також ця сфера вже суттєво змінюється. Війна значно прискорила розвиток реабілітаційної галузі, а наші лікарі набувають величезного досвіду.

Реабілітація – це комплексний процес, який має відбуватися в мультидисциплінарних командах. Це визначено на законодавчому рівні. Такі команди очолює лікар фізичної реабілітаційної медицини, а входять до них фізичні терапевти, ерготерапевти, терапевти мови й мовлення та багато інших

фахівців, які залежно від травми пацієнта долучаються до команди. Але головним у цьому процесі є пацієнт, адже ефективна реабілітація може відбуватися лише за умови його чи її наполегливої роботи.

Як відбувається реабілітація в Україні сьогодні?

Реабілітація в усіх державних медичних закладах, зокрема в мережі реабілітаційних центрів RECOVERY, є безоплатною. Мінімальний цикл реабілітації розрахований на період від двох тижнів. Кількість таких циклів може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей і ступеня травматичних пошкоджень.

Деякі випадки можуть вимагати значно більшого часу й зусиль. Тобто для когось достатньо одного-двох циклів, після чого пацієнти повертаються на фронт. Для багатьох же питання реабілітації буде актуальним усе життя.

Безумовно, фізичне відновлення – важлива частина, але не менш значущими є психологічна й соціальна реабілітація. Найчастіше саме психологічний компонент визнається стартовим, оскільки пацієнт має пройти через внутрішній конфлікт і прийняття нової реальності.

Сприйняття реабілітації самими військовими може бути абсолютно різним. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного, оскільки психологічний стан пацієнта визначається його унікальним досвідом і особистим підходом до реабілітації.

Медики повинні ще й знайти правильний підхід до пораненого бійця. І це може виражатися в дрібницях. Наприклад, із власного досвіду знаю, що деякі військові не сприймають, коли їх називають Героями, і навіть можуть ображатися на це, бо вважають, що вони просто виконували свою роботу.

Інші ж очікують цього й обурюються, коли не чують. Багато пацієнтів-військовослужбовців, навіть зі складними психологічними станами, демонструють вражаючу внутрішню мотивацію і готовність до активної участі в реабілітаційних програмах: вони виконують вправи понаднормово й залишаються дуже енергійними.

Підтримка родини відіграє важливу роль у позитивному перебігу процесу відновлення. Ми бачили багато випадків, коли родичі "витягували" захисників після важких поранень. Але, звісно, цьому має бути межа, адже надмірна турбота й намагання зробити все для пораненого іноді стають на заваді. Ми бачили випадки, коли сім'ї у своєму бажанні допомогти просто не давали пораненому бійцю освоїти потрібні навички.

Звичайно, бувають випадки, коли з різних причин військові переживають втрату внутрішньої стабільності й надії, що впливає на рівень їх залученості в реабілітаційний процес. Працюючи з такими пацієнтами, уся медична команда перебуває в зоні ризику вигорання та іноді потребує психологічної підтримки.

Які виклики стоять перед Україною в галузі реабілітації?

Галузь реабілітації в Україні стрімко розвивається, і результати вже помітні. Проте говорити про те, що питання доступності вирішено, поки що зарано. Кількість людей, які потребують реабілітації, зростає з кожним днем.

Реабілітаційна галузь в Україні є відносно молодою. Вона не була готова до викликів, з якими зіткнулася через війну. Я переконана, що жодна медична система в Європі не була б готова до такого стрімкого збільшення потоку пацієнтів.

Якщо взяти досвід, наприклад, Латвії, Литви, Естонії, які теж були в Радянському Союзі й мали схожі медичні заклади, то вони поступово перейшли на більш сучасні методи реабілітації і робили це протягом 20 років.

У нас цього часу немає. Ситуація ускладнена ще й тим, що ми не маємо достатньої кількості потрібного медичного персоналу. І саме це є найбільшим викликом галузі – брак якісно підготовлених фахівців.

Очевидно, що вирішення проблеми військової реабілітації в Україні потребує комплексного підходу та співпраці всіх зацікавлених сторін.

Розроблення десятирічної стратегії може стати ефективним інструментом, який допоможе вирішити це питання й покращити якість життя військових ветеранів. І це не лише завдання для держави, а й виклик для громадських організацій, приватного сектору та міжнародних партнерів. Адже це боротьба за наш найцінніший капітал — людей.

Світлана Гриценко, членкиня оргкомітету Українського дому в Давосі, керівниця проєкту RECOVERY, членкиня правління "Фонду Віктора Пінчука" (<https://life.pravda.com.ua/columns/yaki-vikliki-stoyat-pered-ukrajinoyu-v-galuzi-reabilitaciji-300952/>, 11.04.2024).

Практичні поради подолання стресу

Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад від психологині Світлани Ройз.

Повномасштабна війна є джерелом стресу та тривог для кожного українця й українки, а особливо для дітей і підлітків. Такі переживання можуть залишити глибокі сліди у їхніх серцях і вплинути на фізичне й емоційне здоров'я в подальшому. На жаль, відчуття стресу та тривоги можуть проявлятися в різних формах: від втрати інтересу та емоційної роздратованості до поганого настрою та проблем у соціалізації.

“Однак, якщо є щось, що може допомогти дітям впоратися зі складнощами, то це наша увага, турбота й розуміння”, – стверджує дитяча та сімейна психологиня **Світлана Ройз**.

Фахівчиня на своїй сторінці у Facebook поділилася добіркою практик, ігор і порад, які спрямовані на підтримку дітей у цей важкий час.

Далі – пряма мова.

4 “КИТИ” ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ

Найголовніше, що ми можемо зробити, – це надати дітям **відчуття близькості**. Наша присутність і контакт – ключові елементи. Слова, що ми

вимовляємо, і почуття, які ми висловлюємо, повинні акцентувати: *“Я з тобою, ми разом, наше ППО неймовірно нас захищає”*.

Ще одним важливим складовником допомоги дітям є якнайшвидше **відновлення рутини та розкладу дня**. Уважність до таких простих потреб і створення певної стабільності можуть бути основними точками опори у цей складний період.

У стресових ситуаціях діти можуть проявляти **різні емоційні реакції**: загальмованість, збудженість, дратівливість, балакучість чи, навпаки, мовчання й пригніченість. Важливо наголошувати, що **все це нормально**. Бесіди з дітьми мають фокусуватися на тому, що “було дійсно страшно, але ми витримали і ми робили (такі) дії”.

Важливо також звернути увагу на тіло. Усе, що ми зараз можемо зробити – **повернути дитині відчуття кордонів** (обіймами, доторками, укутуванням в ковдри чи іграми). Активізація м’язів, вода та тепла їжа, а також створення можливості для руху й вираження звуків – усе це може слугувати формами терапії.

ПРОЄКТИ ДЛЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В УМОВАХ СТРЕСУ

Проекти, які були створені спільно з партнерами та командами під час війни, можуть стати цінними ресурсами для батьків, педагогів і дітей у цей непростий час. Я б пропонувала використовувати їх саме в такій послідовності. Усі матеріали є у вільному доступі.

1. Пісня “Я і ти” Світлани Тарабарової. Там є все, що може зараз бути корисним: доторки, розтягування, повернення відчуття тіла, спів і близькість.
2. Тілесні ігри, які можна використовувати з дітьми різного віку.
3. Анімаційний проєкт “Стійкість для стійких” – 20 відео з тілесними практиками, які можна дивитися й робити з дітьми.
4. “Обійманці” – гра практикум близькості (для відновлення контакту, відчуття безпеки, повернення до тілесності). Стикерпаки з обійманцями для месенджерів можна скачати тут: Viber, Telegram.
5. “Дихальні картки” – дихальні вправи для дітей для вгамування тривоги.
6. “Картки сили” – гра–практикум для дітей (картки із зображенням тварин, природних явищ, різних об’єктів із пропозицією тілесних вправ, метафор сили, ігор).
7. “Твоя сила” – збірка з 22 практик для дітей від 8 до 16 років.
8. Практикум–гра “Невидимі дари – знаходь свою силу”: тілесні практики й римівки для повернення відчуття впевненості.
9. Практикум–гра “Сила Усмішки”.
10. Практикум–гра “Скажи мені – сила запитань”.
11. Практикуми стійкості та відновлення: 64 відео (по 15 хвилин) з простими тілесними вправами для дітей і дорослих.
12. “Круті в укритті” – ідеї практик для стабілізації від відомих дітям людей.
13. Методичка “Ментальне здоров’я дітей під час війни”.

14. Онлайн–курс для батьків “Як підтримати дитину під час війни”.

15 “Стресостійке дитинознавство” – практикум для дорослих (брошура з інформацією на різні теми та іграми).

16. Ефір з Катериною Булавіною про підтримку дітей.

Світлана Ройз, дитяча й сімейна психологиня
(<https://nus.org.ua/view/psychologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vijny-dobirka-praktychnyh-instrumentiv-i-porad-vid-psyhologyni-svitlany-rojz/>, 09.01.2024).

===

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ: ЯК ВІЙНА ВПЛИВАЄ НА УКРАЇНЦІВ ТА ЩО РОБИТИ.

77% українців проживають стрес та сильну знервованість.

Ментальне здоров'я — це не тільки відвідування психолога. У наші буремні часи дуже важливо розуміти свій стан та самотійно піклуватися про себе.

Нам, українцям, зараз важко - фізично, морально, психологічно. І це не тільки суб'єктивне відчуття кожного з нас, є великі дослідження про наші негативні стани та емоції.

Спеціальне дослідження щодо ментального здоров'я, підготовлене до Саміту перших леді та джентльменів, який пройшов минуло го року за ініціативою Олени Зеленської, демонструє: кожен другий українець відчувається емоційно гірше, ніж три роки тому.

А ось результати іншого дослідження показали, що 77% українців останнім часом переживали стани стресу та сильної знервованості. Цифра порівняно з 22-м роком виросла на 7%, і зрозуміло, основна причина - повномасштабна війна з Росією.

Корисні поради: як знизити рівень стресу

Емоції, які переважають - втома (46%), напруженість (40%) і надія (36%). Порівняно з 2022 роком, збільшилась кількість тих, хто переживає втому, безсилля, розчарування, розгубленість, відчай та самотність, та зменшилась кількість тих, хто відчуває надію та гордість.

Чи розуміють наші люди, що час звернутися до фахівців? Як і в відносно мирний час, переважна більшість ніколи не відвідувала психолога/психотерапевта. Але необхідність у психологічній допомозі впродовж 2023 року відчували 42% респондентів. І лише 6% звертались до спеціаліста, 31% – не звертались, але думають над цим.

Чому? Серед тих, хто не звертався за психологічною допомогою, третина пояснюють це своєю впевненістю у тому, що вони можуть впоратися самотійно, а ще третина – не вважають, що їхні проблеми є достатніми для звернення.

Як би не складалось у вас: чи ходите ви до спеціаліста, чи тільки плануєте, чи намагаєтесь впоратись зі стресом власноруч - вам треба буде проводити багато самотійної роботи. Без цього навіть фахове лікування буде

неефективним. Саме ви відповідальні за власне здоров'я, в тому числі і ментальне.

Люди загалом тяжіють до зосередження на негативних подіях (яких у нас зараз надзвичайно багато), вони викликають сильнішу реакцію нашого мозку, ніж позитивні. Це відбувається через асиметричну обробку позитивної та негативної інформації в нашому мозку - так склалась еволюція, і саме зосередженість на “негативі” дозволила нам вижити, виокремлюючи потенційну небезпеку.

Важливі поради: як допомогти дитині подолати стрес

Наш мозок постійно генерує нові думки, і деякі з них стають дуже частими, настирливими, особливо зараз, коли маємо обстріли, втрати, постійний стрес.

Тут необхідно вмикатися в процес спостереження за собою: ви маєте навчитися ідентифікувати свої емоції та розуміти їхні причини. Не ігноруйте негативні емоції, а дайте собі час та простір їх прожити.

Піклуйтесь про своє ментальне здоров'я постійно, не відкладайте на потім!

Зверніть увагу на так звану психологічну самодопомогу - існують ефективні перевірені як психологічні, так і фізіологічні техніки. Це - медитації, дихальні вправи, ведення щоденника, соціальна підтримка, тайм-менеджмент, фізична активність та практики вдячності, фокус на позитивних моментах, час без гаджетів, ігри з дітьми, прогулянки з домашніми тваринами.

Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися зі своїми емоціями самотійно, не бійтеся звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта.

Крім спеціалізованих онлайн-ресурсів чи літератури, зараз в Україні діють ефективні програми для допомоги в боротьбі із стресом і тривожністю.

Наприклад, всеукраїнська програма ментального здоров'я “Як ти?”, соціальний проєкт “Разом”, платформа “Розкажи мені”, центр психологічної підтримки “ОбійМи” та лінія психологічної допомоги Мінреінтеграції.

Для військових та їхніх сімей, ветеранів є мобільні застосунки “База” від ГО “Вільний Вибір”, працюють Центр психологічного консультування та травмотерапії “Open Doors”, гаряча лінія Lifeline Ukraine та багато інших.

Діє комплексна програма з відновлення ментального здоров'я та кар'єрного розвитку для жінок-ветеранок і жінок-членів сімей ветеранів ReStart Свідомості. У рамках цієї програми від ГО Impact Force та ООН Жінки, крім медичного обстеження, учасниці навчаються технікам дієвої самодопомоги для покращення сну, емоційного стану та підвищення стресостійкості, а також здобувають необхідні знання та навички для соціалізації та професійного зростання.

«Кожен, хто стикається з психічними та психологічними проблемами, має усвідомлювати, що він не самотній: багато людей переживають схожі труднощі, особливо в період кризи. Не ізолюйте себе, спілкуйтесь з близькими людьми, знаходьте підтримку у друзів, сім'ї або онлайн-спільнотах та

спеціальних програмах» — поділилась Ольга Дьякова, співзасновниця ГО Impact Force.

Не опускайте руки, працюйте над своїм ментальним здоров'ям і пам'ятайте: незалежно від часу, вашої завантаженості та стану турбота про себе є надзвичайно важливою, вона допоможе вам покращити самопочуття, якість життя і зустріти нашу Перемогу (<https://zn.ua/ukr/HEALTH/psikhichne-zdorovja-natsiji-jak-vijna-vplivaje-na-ukrajintsiv-ta-shcho-robiti.html>, 26.04.2024).

===

Ресурсні поради вчителям під час війни від психолога Віталія Шмаргуна.

Віталій

Шмаргун,

доктор психологічних наук, професор кафедри психології НУБіП України, психолог колцентру «Варто жити»: лінія психологічної підтримки військових та близьких

10 спостережень Віталія Шмаргуна про психологічний стан учителів в Україні

- Від учителя очікують, що він має бути «індикатором стабільності» в класі.
- Вчителі вразливі. Їх часто роблять «винними», а як з ними правильно комунікувати — чомусь досі немає конкретних правил.
- Освітні втрати — це не тільки діти, які виїхали за кордон через війну, чи програли в знаннях. Освітні втрати — це здоров'я вчителя, який викладає у війні.
- На одному полюсі — здоровий, адаптивний, гнучкий психотип. На іншому — невротичний, низькоадаптивний, стурбований. Посередині — умовна норма. В українських вчителів часто спостерігаю поєднання умовної норми та невротичного типу.
- Кожній українській школі потрібен майданчик для ефективної комунікації. Щоб учителі могли без вагань і сумнівів озвучити те, що турбує, і не боятись покарання чи ігнорування.
- Нині українські вчителі дуже сепаровані. Так, вони закривають свій сегмент, висловлюють побажання керівництву. Але вже змирились із тим, що «не факт, що їх почують». А швидше за все — їх не чують узагалі.
- Спеціальність вчителя дуже енергозатратна і її представники часто стикаються з психологічним вигоранням. В Україні під час війни множить цю тенденцію на три.
- Батьки часто приводять дітей до школи в Україні зі словами: «Зробіть із нього особистість». При цьому не розуміють, що педагог може навчити читати, а от особистість формує родина.
- Складність роботи вчителя полягає в тому, що від вас «багато хочуть». А психологи б сказали: «У вас мало ресурсу».

- Психологічна допомога вчителям має бути здійснена на основі формування спеціальних платформ, куди залучають топфахівців, абсолютно індивідуальних до вашого керівництва. Шкільні психологи для цієї цілі — «шлях у нікуди».

Що таке психологічна безпека?

Психологічна безпека — захищеність вашої свідомості від зовнішніх впливів, які поза вашим бажанням можуть змінювати поведінку, настрій та стан.

4 неочевидні фактори, від яких залежить психологічна безпека

Фахівці з безпеки виділяють мінімум 4 фактори, що впливають на психологічну безпеку.

Фізичне здоров'я

Підтримуйте своє здоров'я регулярними чек-апами головних систем, збалансованим харчуванням (тарілка здорового харчування — м'ясо-каша-овоч-фрукт), сном, загартовуванням, помірними фізичними навантаженнями.

Психологічне здоров'я

Це система цінностей, яка обумовлює ваше ставлення до себе, до інших людей та світу в цілому. Чимало українців сприймають світ як суцільну загрозу. Якщо тривалий час нічого недоброго не відбувається, людина може відчувати «тремор» — мовляв, ну має щось статися! А то вже тиждень без потрясінь, розрядки немає.

Духовне здоров'я

Духовний статус визначається усвідомленням своєї місії.

Соціальне здоров'я

Визначається рівнем збігу особистісного та професійного самовизначення. А також рівнем задоволеності соціальним статусом. «Ставлення до вчителя — це державна політика, яка свідчить: сильна ця держава чи слабка», — так говорив Отто фон Бісмарк. А моє бачення таке: героями періоду ковіду були лікарі, героями нинішнього часу є військові. А після війни героями стануть енергетики, сантехніки й учителі. До вчителів прийдуть, коли помітять інтелектуальний колапс нації.

«Українці — експерти з виживання, а жити не вміють»

Одним із зовнішніх впливів, який напругу зараз діє на психологічну безпеку українців, є медіа. Ми навіть не усвідомлюємо, як ЗМІ можуть маніпулювати нами, а ми й не помічаємо. Українці у війні — ідеальний плацдарм для проведення експериментів і досліджень. Усі розвідки світу, науково-дослідні інститути працюють зараз тут, вивчають поширення соціальних настроїв, виникнення міфів, розшарування людей за кластерами, соціальні вибухи і багато іншого. Відтворити щось подібне в лабораторних умовах неможливо.

Я чув запитання від людей, причетних до вищеописаних структур: «Як ви можете розвиватися, якщо оцінюєте людей за належністю до того чи того кластера? Адже у вас «медсестри гірші за лікарів», «вчителі — за директорів»,

а «генерали кращі за солдат». Від іноземних колег до мене також прийшла інша думка, яка надовго засіла у свідомості:

«...ви схильні заморочуватись над дрібницями, зловживаєте уявою».

«Українці — грандіозні експерти з виживання. А ось жити ви не вмієте». — «Це ж чому?» — «Бо ви схильні заморочуватись над дрібницями, зловживаєте уявою, переживаєте через те, що з вами ніколи не трапиться. Чому ви не можете просто дозволити собі ЖИТИ?»

Я, своєю чергою, розумію, що «просто розслабитись і жити», як кажуть іноземці, нам заважають загальнонаціональні відчай і втома. Це той камінь, який тягне українців на дно.

Водночас нас оточує реальність, у якій звичні способи розвитку цивілізації відійшли на другий план перед загрозами глобальної безпеки. Ми досі не навчені протистояти цим загрозам. Щоб добре все життя плавати — треба добре тренуватися все життя. Щоб грати у футбол — треба цьому присвятити немалий шмат життя. Ще не минуло достатньо часу, щоб наше протистояння загрозам стало «натренованим м'язом психіки». Так, є багато експрес-курсів, де вас можуть начебто навчити цього. Але цьому не довіряйте: «швидке навчання» формує дилетантів.

«...загальнонаціональні відчай і втома. Це той камінь, який українців тягне на дно».

Чому шукати сенс настільки важливо

Пошук сенсу життя є основною рушійною силою існування людини в цьому світі. Зараз дуже поширене явище екзистенційного вакууму. Це відчуття порожнечі. Особливо вона відчутна з настанням вихідних, свят, вимушеної перерви на кшталт лікарняного.

Ви можете глибше зануритись у свої переживання, ставити собі запитання: «Якщо я не прийду в школу — хтось помітить?» Або: «Чи потрібні взагалі вчителі? Який у нас соціальний статус?» На жаль, відповідь у більшості випадків негативна. Якщо ж людина відчуває себе непотрібною, нівелюється й відчуття щоденного сенсу. Є тільки питання «Навіщо?» без відповідей. А річ у тім, що будь-хто з нас може подолати найсерйозніші виклики за умови знаходження в них СЕНСУ.

«...будь-хто з нас може подолати найсерйозніші виклики за умови знаходження в них СЕНСУ».

**Українці страшенно вигоріли:
навіть найбільш вмотивовані та сильні**

Пошук сенсу життя передбачає набуття нових навичок. А це означає необхідність вчитися. В екстремальних ситуаціях ми розкриваємо те, що закладено в нас природою, хоча протягом життя нас вчили переважно матеріалістичних речей. Проте значення генетики чомусь недооцінюємо. Те, якими ви є, багато в чому визначає хитросплетіння вашого генетичного коду.

«Пошук сенсу життя передбачає набуття нових навичок».

Отже, ми маємо вчитися та максимально використовувати генетично закладений ресурс. Останнє — більш складна категорія. Бо внутрішній світ

людини — неоднорідний від ступеня інтелекту та соціалізації до бажання професійного та особистісного самовизначення.

Озвучу загальну тенденцію: українці страшенно вигоріли за два роки широкомасштабної війни. Навіть найбільш мотивовані та сильні люди. Попри все, навіть у найекстремальнішій ситуації ви маєте усвідомлювати, навіщо ви робите ту чи ту дію: для себе чи для людей, за гроші, для бога? Відчувати, як звучать ваші думки. Перепитувати себе, чи ви не підлаштовуєтеся під когось.

«А я можу помилитися?» — запитаєте ви. Ні! Ми часто схильні ховатися за фразами «не знаю», «подумаю ще». Та правда в тому, що ви ВСЕ ЗНАЄТЕ. Інше питання — на нас часто тисне необхідність продовжувати грати ту чи ту соціальну роль, яка навіть може замінити нам реальне життя.

Зараз багато людей повертаються до нового світорозуміння. І це передбачає відмову від раніше засвоєних норм поведінки, звичок, правил і того хаосу, який переповнює наші голови. Альтернатива цьому — конкретні кейси, напрацювання.

Ви маєте точно знати, як приймати рішення, як відмовляти, як будувати діалог і як конфліктувати. Як інвестувати та як розвиватися.

Як посилити життєстійкість?

«За що нам це?» — ви, певно, не раз у житті чули цю фразу чи й самі її вживали. Але це точно не про життєстійкість, ви наче відмовляєтеся від відповідальності за своє життя. До того ж більшість речей, які з нами відбуваються, належать до сфери психіки та свідомості. І це точно не про «фатум», «долю» чи «карму». Єдиний варіант — брати відповідальність на себе та усвідомити, який слід ти залишаєш, проживши кожен окремий момент часу. І ні за що себе не картати.

Є чудова фраза, лишень вдумайтесь: «Щоб бути сміливим — треба спершу навчитися здаватися сміливим». Прагніть перебувати в оточенні людей, на яких хочете рівнятися і бути схожими в тому чи тому сенсі. Вивчайте детально їхню поведінку, манеру спілкуватись — абсолютно все.

«Щоб бути сміливим — треба спершу навчитися здаватися сміливим».

Визначте цінності, які вас надихають. Що конкретно вам приносить натхнення? Ось я, наприклад, на запитання студентів про те, як відпочиваю, відповідаю: «Не напружуюсь!» Роблю прості речі, але з максимальним задоволенням і в повну силу. Тож скажіть чесно: «Вам подобається те, що ви робите?»

Подумайте, з якої з чотирьох сфер психологічної безпеки, про які ми говорили на початку, надходить імпульс, який вас «підразнює». Де збоїть? Чого не вистачає? Який із ресурсів — ваш дефіцитарний? Усвідомлення проблемної зони — перший крок до уникнення подразників, які знижують вашу життєстійкість.

Бережіть тих, хто дає вам ресурс. І втікайте та бійтеся тих, хто постійно ниє, скаржиться (то пшениця заколосилась, то порося опоросилось — усе заважко). Ви не благодійний центр з надання психологічної допомоги, тож вміння казати «ні» — ваш потужний ресурс економії часу й сил. Якщо ви слухаєте скарги й невдоволення, то роботу якісно робити не зможете. Адже

йдете на урок вже втомлені й розбиті. Не намагайтеся врятувати світ. Врятуйте себе! Це база.

Нам важко це усвідомити, адже нас у дитинстві не вчили себе любити. Навпаки, ви могли чути: «Так егоїстично чинити!» Але егоїзм та любов до себе — кардинально різні поняття. Ви ніколи не зможете по-справжньому любити іншу людину, якщо не в змозі полюбити себе. Те саме стосується поваги. Як ти можеш із повагою до когось ставитись, якщо до себе немає поваги?

Люди поводяться з вами так, як ви їм це дозволяєте. Не варто на когось навішувати ярлики — мовляв, він невихований, хамовитий, поганий. Замисліться: значить, у вашій поведінці є щось, що дозволяє цій людині ось так до вас ставитись. Незалежно від статусу — чи то директор школи, чи то завуч, чи перехожий. Але є ще один проблемний фактор — загальне хамство: якщо ви перебуваєте в «хамовитому» середовищі, ваша нервова система сильно страждатиме, які б підготовлені чи високоадаптивні ви не були.

Люди поводяться з вами так, як ви їм це дозволяєте.

Регулюйте рівень стресу «в ручному режимі». Саме так! Ви маєте знати, скільки відсотків страху для вас прийнятні. Адже страх — страшна у великих дозах емоція, яка потужно б'є по когнітивних функціях людини, блокує волю. Так і сформулюйте для себе питання: «Скільки відсотків страху допустимі для моєї життєдіяльності? 10 відсотків, 20 чи може більше?» І відслідковуйте, коли рівень тривожності зашкалюватиме. Тоді потрібно одразу робити вправи на саморегуляцію і скидати із себе стрес-надлишок (<https://osvitoria.media/experience/ukrayintsi-eksperty-z-vyzhyvannya-a-zhytynne-vmiyut-resursni-porady-vchytelyam-vid-vijskovogo-psyhologa/>).

===

Життя під час війни: 10 технік для психологічного тону в будь-якій ситуації.

Адаптація до життя в умовах повномасштабної війни стала серйозним випробуванням для українців – і для вимушено переміщених осіб, і для тих, хто відкрив свої домівки для них. Пристосування до нового життя може накласти неабиякий відбиток на загальний стан людини. Тут може знадобитися психологічна підтримка і допомога.

Міжнародна організація United for Ukraine спільно з психологинею Златою Громовою підготували перелік прийомів, які можуть допомогти впоратись зі стресом і зняти життя з паузи, інформує **Перша електронна газета**.

Починати життя на новому місці – це неабиякий виклик для кожної людини, пов'язаний з чималим психологічним навантаженням. Війна досі триває, і може бути складно уявити своє майбутнє за кілька років. Однак корисно будувати й далекоглядні плани, адже це може надати ресурс психологічної стійкості та допоможе відчувати мотивацію для життя в нових умовах.

Задля цього людям слід навчитися керувати своїми емоціями в критичному контексті, щоб подбати про свою психологічну стабільність. Корисно напрацьовувати такі навички ще до того, як настане стресова ситуація. Якщо підготуватися заздалегідь, то можна буде набагато легше впоратись з важкими емоційними станами.

Передусім варто сфокусуватися на тому, що ви маєте можливість контролювати: так, ви не можете уникнути повітряної тривоги, але вам цілком під силу зібрати «тривожну валізу», щоб вчасно піти до укриття. Те саме стосується і багатьох інших повсякденних речей, на які людина може вплинути самостійно. Важливо повертати собі контроль над власним життям, адже це є необхідною складовою психологічного благополуччя.

Також існують певні техніки, які дозволяють надати першу психологічну допомогу самому собі. Перш за все можна використовувати різні техніки дихання – це те, що завжди з нами. Саме дихання можна використовувати як простий, але потужний інструмент подолання стресу.

Коли ви відчуваєте, що не можете впоратися з емоціями, спробуйте таку вправу:

закрийте долонею одну ніздрю і зробіть вдих, а потім закрийте іншу і зробіть видих через неї. Продовжуйте глибоко дихати, вдихаючи і видихаючи, по чергово змінюючи ніздри.

Робіть це повільно, дихайте глибоко, повторіть вправу стільки разів, скільки вам буде потрібно, щоб заспокоїтись.

Після 10–20 таких дихальних циклів ви відчуєте полегшення.

Крім того, в критичних ситуаціях варто робити вправи, спрямовані на дрібну моторику, наприклад використовувати розфарбовки або складання пазлів. Коли ви концентруєтесь на малюнку, то перемикаєте свою увагу, і це також може принести полегшення.

Слід пам'ятати, що на тлі величезних стресових навантажень, які принесла російська агресія, нікуди не дівся й наш постійний психологічний фон, пов'язаний з повсякденним життям. Ми так само можемо зіткнутися, наприклад, з проблемами в сімейних стосунках або з питаннями вигорання, апатії чи депресії, що можуть бути ніяк не пов'язані з війною. Важливо не знецінювати такі проблеми і вчасно звернутися по кваліфіковану психологічну допомогу. Не відкладайте це на часи після здобуття перемоги, подбайте про себе вже зараз.

Щоб легше впоратись з важкими психологічними станами та вибудовувати власну психологічну стійкість, корисно виробляти в себе правильні щоденні звички.

- **Достатній сон.** Найкраще виробити для себе певний режим сну: засинати та прокидатися в один той самий час. Це може дуже сильно підтримати ваше здоров'я всебічно.

- **Достатнє і збалансоване харчування.** Краще стежити за тим, щоб отримувати достатньо калорій, а також білків та вуглеводів. Іноді не варто відмовляти собі в якихось смаколиках.

- **Фізична активність.** Це може бути ваш улюблений вид спорту, фітнес або звичайні піші прогулянки. Фізичні вправи також будуть на користь не лише тілесному, а й ментальному здоров'ю.

- **Тримайтеся в доброму гуморі.** Це підтримує стабільний психологічний стан. Жарти й позитивне ставлення до життя допомагають проживати труднощі та трагедії.

- **Робіть постійно щось приємне для себе.** Знайдіть можливість приділити увагу тим речам, які вам до душі. Це може бути ваше хобі, шопінг, спілкування з друзями або просто полежати. Головне, щоб ця справа вам подобалася.

- **Зосередьтеся на тому, що ви зробили добре.** Запишіть свої сильні сторони та зосереджуйтесь на них, коли відчуваєте, що вам потрібна підтримка. Якщо ви знаєте, використовуєте і тренуєте свої сильні сторони, ви постійно набуваєте більше впевненості у своїх силах.

- **Пробачайте себе за помилки й вчіться на них.** Примирення з власною недосконалістю є життєво важливим аспектом співчуття до себе та виховання більш здорових стосунків із собою.

- **Медитація, молитва або просто розслаблений стан.** Практика медитації та молитви можуть допомогти вам знизити рівень стресу. Вони сприятимуть розслабленню, покращенню концентрації та зняттю негативних емоцій. Регулярна медитативна практика пов'язана зі зниженням рівня страху, тривожності та депресії.

- **Підтримуйте когось.** Надання емоційної підтримки іншій людині може мати позитивний вплив на ваш психологічний стан. Коли ми допомагаємо іншим людям і бачимо, як наші дії впливають на їхнє життя, це може посилювати наше почуття власної цінності та впевненості.

Насамкінець, вкрай важливо підтримувати стосунки і зв'язки з іншими людьми. Контакт з оточуючими – це одна з головних складових нашого благополуччя (<https://persha.kr.ua/article/236219-zhyttya-pid-chas-vijny-10-tehnik-dlya-psyhologichnogo-tonusu-v-bud-yakij-sytuatsiyi/>, 25.06.2024).

===

Життя в Україні в умовах невизначеності війни: 10 порад психолога, як зібрати себе та рухатися далі

У сучасних реаліях життя українців, коли війна та її наслідки щоденно впливають на наш психологічний стан, важливо знаходити способи адаптації та підтримки. Ця стаття, заснована на інтерв'ю зі Світланною Загородньою, корпоративним психологом «ІТ-Інтегратор», має на меті надати десять практичних порад для збереження психологічного здоров'я і руху до своїх щоденних цілей.

Огляд сучасної ситуації

Стан українців на 2024 рік характеризується високим рівнем тривожності, зневіри та хронічного стресу. Світлана Загородня зазначає: «Ми

всі невротизовані викликами війни, тривогами і станом у країні загалом. Хронічний стрес через війну провокує низку психоемоційних проблем, як-от хронічна тривога, страх, агресія, панічні атаки, апатія, емоційне вигорання».

Основні виклики: втрати, смерті, повітряні атаки, вимкнення світла, невизначеність.

За словами Світлани, найсерйознішим чинником погіршення емоційного стану є втома від війни, втрати як серед свого кола знайомих, близьких, так і від новин на фронті, очікувань про перемогу та надії на покращення ситуації. Інші виклики — втрата контролю над ситуацією через часті вимкнення світла та повітряні атаки, що породжують страх і невизначеність.

«Тривога — це постійні переживання про те, що може статися у майбутньому, але чого немає наразі. Це і відрізняє тривогу від стресу. Стрес має фактичну причину, через що ми стресуємо. Тривога — це ефімерне, те, чого немає насправді, але ми тривожимося, що воно може статися у майбутньому».

10 порад психолога

Розпізнавання та управління стресом

Розпізнавання ознак стресу є першим кроком до його зменшення. Світлана радить звертати увагу на такі прояви стресу:

- зміни у фізичному стані (біль, нездужання);
- емоційні реакції (тривожність, дратівливість, страх);
- поведінкові зміни (агресія, спроби самогубства).

Світлана пропонує використовувати ізраїльську модель подолання стресу Basic PH, яка базується на шести ключових елементах стійкості: переконання (Belief), вираження емоцій (Affect), соціальні зв'язки (Social), уява (Imagination), когнітивні здібності (Cognition), фізична активність (Physical).

Переконання (Belief) — це наші цінності та вірування, що підтримують нас у важкі часи. Це може бути віра в Бога, людей, себе чи будь-що інше. Важливо мати надію та самооцінку. Коли важко, ми можемо звертатися до своїх переконань по допомогу.

Вираження емоцій (Affect) — здатність висловлювати почуття через розмови, плач, сміх або творчі засоби, як-от малювання чи читання. Важливо розпізнати свої емоції та знайти способи їх виразити, наприклад, усно чи письмово або через мистецтво.

Соціальні зв'язки (Social) — підтримка від друзів, родини чи колег, яка допомагає відчувати свою роль у спільноті. Соціальна залученість і спілкування з іншими допомагають нам почуватися корисними та впливовими.

Уява (Imagination) — використання творчості та фантазії для відволікання від проблем. Це дозволяє мріяти, розвивати інтуїцію, шукати рішення в уяві та знаходити позитивні моменти у майбутньому або минулому.

Когнітивні здібності (Cognition) — подолання стресу через використання логічного та критичного мислення. Йдеться про планування,

навчання, аналіз проблем та їхнє вирішення, а також визначення пріоритетів та розмови із самим собою.

Фізична активність (Physical) — подолання через фізичну діяльність. Важливо використовувати всі можливості тіла, як-от відчуття, рух, спорт, прогулянки на природі, що допомагають зняти напругу та поліпшити самопочуття.

Організація дня

Організація дня під час вимкнень світла може допомогти зберегти відчуття контролю. Світлана радить: «Формуйте наперед свій графік, що робити, як буде світло. Говоріть собі фразу: «Я приймаю це все як є».

Врешті ми обираємо, як нам реагувати на чинники та ситуації, які нам не під силу і які ми не можемо контролювати та впливати на них. Ми можемо змінити лише ставлення до тих обставин, які не можемо змінити. Стосовно робочих моментів насамперед треба говорити, не боятися озвучувати про перебої зі світлом та просити про допомогу. Іноді необхідно знизити очікування від самого себе.

Підтримка спокою під час повітряних атак

Для збереження спокою під час повітряних атак Світлана рекомендує:

- Прийняти, що боятися повітряних тривог — це нормально.
- Використовувати дихальні техніки, як-от дихання прапорцем, квіткою тощо. Це дасть змогу заспокоїти вегетативну нервову систему.
- Звертати увагу на свої сенсорні відчуття (зір, слух, нюх, дотик). Роздивіться навколо, що бачите, порухайте предмети однакового кольору, сконцентруйтеся на тому, які звуки чуєте, які відчуваєте аромати або що впізнаєте на дотик.
- Пити більше води для виведення гормонів стресу з організму, як-от кортизол, адреналін та норадреналін.
- Відчувати стопи на підлозі для заземлення і як вони міцно стоять на поверхні. Таким чином ми даємо сигнали мозку для стабілізації.
- Повернутися до щоденних рутин і ритуалів. Прибирання, піші прогулянки до роботи, читання книги перед сном — усе це допомагає відволіктися.

Визначення щоденних цілей

Визначення щоденних цілей позитивно впливає на психологічний стан, оскільки надає відчуття структури і мети. Досягнення навіть невеликих цілей підвищує самооцінку та впевненість у власних силах. Це також сприяє зниженню рівня стресу і тривоги, оскільки людина відчуває контроль над своїм життям і бачить прогрес. Крім того, визначення цілей допомагає зосередитися на важливих завданнях, підвищує мотивацію і сприяє розвитку самодисципліни, що загалом покращує психічне благополуччя. Це важке завдання, але не неможливе. Варто розуміти, що знаходити мотивацію під час війни може бути викликом, і це може тривати певний час, це нормально.

Підтримка мотивації

Збереження мотивації під час війни може бути викликом. Світлана пропонує:

- Віднайти сенс своєї діяльності.
- Використовувати техніки саморефлексії. Важливо ставити собі питання: «Що дійсно важливо для мене? Що я роблю задля досягнення можливого?».

- Шукати підтримку і ресурси, які допоможуть впоратися з труднощами.

Психологічна підтримка близьких

Для надання психологічної підтримки близьким Світлана радить «екологічну підтримку та екологічне спілкування», це означає:

- Пропонувати допомогу, але не нав'язувати. Приклади фраз, якими можна скористатися: «Чи хочеш ти поговорити про те, що відбувається? Я можу вислухати. Якщо зараз невдалий час, просто знай, що я тут. Коли будеш готовий (готова), я поряд».

- Використовувати під час підтримки свою емпатію, тобто намагатися зрозуміти людину.

- Активно слухати. Вислухати людину, не перебиваючи, не підганяючи, даючи сигнали, що ви сама увага, співпереживаєте.

- Слухати, а не розпитувати про те, що сталося.

- Проявляти співчуття замість осуду і стигми.

- Не оцінювати, не критикувати, не давати поради, не знецінювати почуття.

- Підтримувати мовчання. Якщо людина не хоче говорити, але й не хоче бути на самоті, можна сказати: «Ти не один (одна), я поряд. Ми можемо просто посидіти в тиші».

- Бути терплячими і зберігати спокій.

- Обіймати людину, коли це припустимо для неї.

- Ділитися своїм досвідом в управлінні стресом, а не власними проблемами.

- Підтримувати віру людини у її власні сили і здатність подбати про себе.

- Спрямовувати увагу людини на активні дії, наприклад: «Чим я можу допомогти?», «Пропоную прогулятися й попити кави».

- Підтримувати лише тоді, коли відчуваємо бажання і ресурс в собі.

Залучення до саморозвитку допомагає визначати і досягати цілей, що підвищує відчуття задоволення та сенсу життя

Саморозвиток та ресурси

Саморозвиток і використання ресурсів позитивно впливають на психологічний стан, оскільки вони сприяють зростанню особистості, розширенню знань і навичок, а також підвищенню самооцінки. Залучення до саморозвитку допомагає визначати і досягати цілей, що підвищує відчуття задоволення та сенсу життя. Використання різних ресурсів, як-от книги, курси або терапія, забезпечує підтримку і нові перспективи, допомагаючи краще справлятися зі стресом і проблемами. Це все сприяє зниженню тривожності, підвищенню впевненості в собі і покращенню загального психічного здоров'я.

Світлана радить знайти час на саморозвиток, читаючи книги та використовуючи онлайн-ресурси.

Фізичне здоров'я

Світлана зазначає, що здорове харчування, здоровий сон і відсутність шкідливих звичок відіграють ключову роль у підтримці фізичного здоров'я. Здорове харчування забезпечує організм необхідними нутрієнтами, що підтримують імунітет, енергію і функції органів. Здоровий сон важливий для відновлення організму, когнітивної функції і регулювання гормонів. Відсутність шкідливих звичок, як-от куріння і надмірне вживання алкоголю, допомагає уникнути багатьох хронічних захворювань, знижує ризик розвитку раку і підтримує загальний стан здоров'я. Разом ці чинники сприяють довголіттю і високій якості життя.

Медитація та релаксація

Світлана радить знаходити час на медитацію і релаксацію, використовуючи різні техніки, зазначивши, що медитація та релаксація позитивно впливають на психологічний стан, допомагають знизити рівень стресу та тривожності. Медитація сприяє покращенню концентрації, емоційної стабільності та загального відчуття благополуччя. Релаксаційні техніки, зокрема глибоке дихання або прогресивне м'язове розслаблення, допомагають зняти фізичну напругу і сприяють глибокому відпочинку. Регулярна практика медитації та релаксації може покращити настрій, підвищити стресостійкість і сприяти загальному психічному здоров'ю.

Пошук позитиву

Знаходження позитивних моментів у житті допомагає зберегти оптимізм. Світлана підкреслює важливість подяки і радить звертати увагу на позитивні аспекти повсякденного життя.

Основні поради Світлани Загородньої зводяться до розпізнавання та управління стресом, організації дня, підтримки спокою під час повітряних атак, встановлення щоденних цілей, збереження мотивації, надання психологічної підтримки близьким, саморозвитку, фізичного здоров'я, медитації та релаксації, а також пошуку позитиву.

Зберігайте спокій і рухайтесь до своїх цілей, підтримуючи одне одного і шукаючи ресурси для подолання труднощів.

Медитація сприяє покращенню концентрації, емоційної стабільності та загального відчуття благополуччя

Додаткові ресурси:

- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?».
- «Вільний вибір» за підтримки IREX, що запустив безкоштовний застосунок українською мовою.
- «База» — створений, щоб краще зрозуміти свої стани та вміти надати собі первинну психологічну підтримку.
- VOS — план психічного здоров'я.

Гарячі лінії:

- ГО «Ла Страда» [0 800 500 335](tel:0800500335)
- Карітас України [0 800 336 734](tel:0800336734)

• Психологічна допомога від Національної психологічної асоціації <https://www.npa-ua.org/>

Додаткові матеріали:

- Едіт Егер: «Вибір. Прийняти можливе»
- В. Франкл: «Людина в пошуках справжнього сенсу».
- Едіт Егер: «Дар. 14 уроків, які врятовують ваше життя».
- Корі Мускара: «Не прогавте свого життя. Як по-справжньому бути тут і зараз».
- Метт Гейг: «Чому варто жити далі».
- Ірвін Ялом: «Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті».
- Пітер А. Левін, Енн Фредерік: «Пробудження тигра. Зцілення травми» (<https://womo.ua/zhittya-v-ukrayini-v-umovah-neviznachenosti-viyni-10-porad-psihologa-yak-zibrati-sebe-ta-ruhatisya-dali/>, 14.08.2024).

===

Війна в душі. Як вберегти себе від внутрішнього вигорання і відновитися
Сергій **Ханін, журналіст,**
у співавторстві з **Юрієм Горбанем.**

Війна завдає не тільки людських та матеріальних втрат. Водночас із ними ми втрачаємо й своє психічне здоров'я, для відновлення якого знадобиться тривалий час, а декому і він, на жаль, не допоможе. Бо життя в режимі очікування виснажує, і психіка людини часто-густо дає збій. У цьому разі без вчасної допомоги досвідченого фахівця не обійтися.

Наразі психологічна підтримка потрібна кожному з нас. Але в першу чергу внутрішнього відновлення потребують ті, хто зі зброєю в руках захищає українську державність і сповна відчув на собі жахіття війни.

Не мріяти – болісно!

У Сумах, зокрема, таку допомогу надає комунальна установа «**Центр учасників бойових дій**». Нині у закладі зареєстровано 4 250 людей. Із них 1 900 – члени сімей учасників бойових дій. За минулий рік люди отримали в Центрі понад 36 тисяч послуг, а в цьому році – вже 14 тисяч. І чимало з них потребували консультації психолога.

Анна Тимченко, психолог відділу психологічної підтримки Центру, пояснює таку потребу тривалим перебуванням у стані невизначеності.

«Ми вже давно живемо, не відчуваючи ґрунту під ногами. Ми не можемо будувати плани, і навіть можливості мріяти нас частково позбавили, бо мрія може в будь-який момент розбитися об реальність. І це буде ще болісніше, ніж не мріяти. Живемо тільки тут і зараз, а це втомливо. Якби сталося диво і хтось чітко сказав, скільки триватиме війна, і навіть якщо це будуть роки, людям було б легше це прийняти, ніж навіть коротку, але невизначеність», – каже психологиня.

Життя в умовах війни змушує людей перейматися не тільки за свій стан, а й самопочуття близьких, особливо тих, хто боронить країну від ворога. Наскільки пережите змінить їх – це те питання.

На прохання поділитися характерними випадками зі своєї роботи Анна зізнається, що їх безліч.

«Дуже багато психологічних проблем виникає на ґрунті вживання алкоголю. Привела ось до мене мама військового з алкогольною залежністю, чоловік сам її визнає. У нього сомнамбулізм, кричить ночами. У такому стані набагато важче проводити психологічну реабілітацію, і допомогу надати в короткий термін нереально. Порадила йому звернутися спочатку до нарколога, тобто цю проблему треба вирішувати комплексно, а ми в цьому питанні ще на початковому етапі», – розповідає Анна Тимченко.

А ще, каже вона, у її відвідувачів багато скарг на бюрократію. Наприклад, один з бійців, який перебував на «нулі» і має поранення, досі ніяк не може отримати статус учасника бойових дій. Не допомогли йому ні в ТЦК, ні в інших державних структурах, куди він звертався. І це в його бригаді не поодинокий випадок. Завдяки керівництву Центру учасників бойових дій йому вдалося отримати необхідний для оформлення посвідки документ, але ж нервів при цьому людина втратила багато.

Тобто до потрясінь, отриманих на фронті, додаються ще й втрати нервових клітин у кабінетах чиновників. Як, наприклад, сталося з учасником бойових дій, який хотів влаштуватися на роботу. Він пішов до центру зайнятості, а тут саме оголосили повітряну тривогу. Коли ж дали відбій, підійшов час обіду – довелося ще чекати. Отак, поки потрапив до потрібного кабінету, день був втрачений. І з оцим усім люди йдуть до психолога.

«Як допомагаю? Нашою специфічною мовою – стабілізую способом вербалізації. А також безумовного прийняття, емпатійного слухання, техніками арт-терапії, зокрема сенд-плей, застосовую ферт-терапію, ізотерапію, музикотерапію, мандолотерапію тощо. Звучить, може, незвично для вуха, але це, загалом, прості прийоми. До кожного відвідувача потрібен індивідуальний підхід з використанням підходящих методик терапії. І якщо він приходить на наступну зустріч, отже, цю методичку обрано правильно», – мовить психологиня.

Хоча, зізнається вона, не всі дивляться на людей її професії як на помічника-порадника.

«Прийшла якось до мене сімейна пара, точніше дружина привела чоловіка. Йому за 60 років, їй – за 40. Сів він у крісло, і так скептично до мене: «Бачив я вже таких психологів». Питаю, де бачив. З'ясувалося, на позицію до них приходила дівчина, яка не мала необхідного досвіду праці з військовими, та ще й у зоні бойових дій. Зрозуміло, що нічим зарадити бійцям вона не змогла. Зате у них з'явилася недовіра до «лікарів душ». Тож моє перше правило у роботі: не зашкодь! Слово може викликати емоції, даю можливість людині розслабитися, відчувати себе, провести час у спокої. І в

багатьох випадках це спрацьовує», – ділиться секретами професії Анна Тимченко.

Емоційна ізоляція

Фахівець каже, що хлопці, які повертаються, для неї іноді схожі на роботів.

«Це я кажу з власного досвіду, бо мій чоловік теж зараз військовий. І коли він повертався з гарячих точок, то певний період був для мене ніби не він. Від колишньої особистості залишається мало. Ходяча крижина, яка закрилася, ніби відгородилася від усього світу», – ділиться наболілим Анна.

Таку поведінку вона пов'язує з тим, що коли чоловіки опиняються в зоні бойових дій, то вони потрапляють в іншу реальність. Їхня головна задача там – вижити. Організм і психіка адаптуються до нових реалій, і часто це супроводжується «відключенням усіх почуттів та емоцій». Емоційно розхитаний солдат має менше шансів вижити. Часто причиною такого стану є жінки, які потребують уваги і вимагають її негайно, а чоловікам потім важко зосередитися на веденні бою та виживанні.

«Від однієї з клієнток доводилося чути скарги на чоловіка, який у телефонній розмові не виявляв емоцій, був чужим, відстороненим. Але для цієї ситуації, в якій він перебуває, це – нормально. Це те, що чоловік не контролює сам, це так вмикається наша психіка, щоб врятуватися, коли стоїть одне завдання – вижити. Ця відстороненість допомагає зберегти психіку. Тому рідні мають це розуміти і не ображатися. Це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Вони емоційно ізолювалися, що допомагає їм проходити випробування. Вони відновляться. Згодом», – наголошує працівниця центру.

За її словами, для того, щоб він чи вона ввімкнули швидко свої емоції, потрібні місяці, а то й роки. Людина має усвідомити, що вона в безпеці, що їй не потрібно повертатися на фронт. Тільки підтримка рідних повертатиме до звичного життя. При цьому ця підтримка повинна корелюватися з розумінням того, що людині зараз справді необхідно.

У зв'язку з цим фахівець дає поради, як уникнути небажаних ситуацій. Насамперед, це стосується дружин військових:

«Не готовий чоловік до ніжностей – не лізьте. Треба розуміти, що після пережитого дотик може сприйматись як загроза, як дотик страху, дотик смерті, дотик небезпеки. Бо не швидко усвідомлюєш, що ти вдома і обіймає дружину, а не ворог чи побратим, який тебе від чогось небезпечного відтягує, чого ти не побачив. Звиклий під час сну мацати рукою автомат, не відразу зрозуміє, що поруч дружина. Коли він вас сторониться, не лізьте з обіймами, зайвими питаннями. Запитуйте: «Що ти хочеш зараз?». Почули у відповідь щось типу «не лізь до мене» чи «нічого»? Добре. Не лізьте. Згодом він сам скаже, чого хоче. «Нічого» – це варіант норми. Займайтеся своїми справами. Краєм ока споглядайте за рідним. Але, коли оце «нічого» стало постійним і тривалим, то це вже привід задуматися. Шукайте спосіб скомунікувати,

щоб обговорити подальші спільні дії. Дехто може впоратися з часом і сам. А декому потрібна допомога. Надмірна замкнутість, проблеми зі сном, алкоголь, панічні атаки, агресивні прояви стосовно будь-чого – це все приводи звернутися до лікаря. І, можливо, це буде не психолог, а психіатр, який призначить медикаментозне лікування».

Бути людьми, бути поруч!

Родинам, каже Анна Тимченко, потрібно усвідомлювати, що їхні рідні, які повернулися з війни, бачили таке, чого краще не бачити ніколи і нікому. Але вони вже це побачили і відчували.

«Наберіться терпіння та мужності. Не перенавантажуйте їх власними емоційними переживаннями. Не ображайтеся, бо своїми образами ми вводитимемо військового у додаткову депресію. Він думатиме, що він не такий для вас, що з ним щось не так. І він може сам себе загнати в стан, що називають ПТСР – посттравматичний стресовий розлад, навіть якщо його і не було. А з ним усе так. Його організм і психіка перебудовуються під нову реальність. Тож треба навчитися відчувати, що йому зараз потрібно», – ще одна порада від психологині.

Загалом, говорячи про **підтримку психічного здоров'я українців під час війни, Анна Тимченко наголошує** на відомих, але вкрай важливих речах. Зокрема, радить не забувати, що психічний стан багато в чому залежить і від фізичного самопочуття. Тому варто піклуватися про себе, дотримуватися режиму праці/відпочинку, харчування; важливий інформаційний та емоційний контроль; якість і тривалість сну; захоплення/хобі.

А ще головна і загальна порада від психологині для дорослих: триматися один за одного, підтримувати, спілкуватися, навіть розширювати коло спілкування. Не залишатися осторонь від людей, яким потрібна допомога. Допомогати один одному, бо коли ми щось робимо гуртом, нас важче подолати. І це стосується як фізичного, так і психологічного стану. Для того, щоб підтримати, не потрібні ні фахова освіта, ні якісь особливі знання, ні кошти. Будьте людьми, будьте поруч.

Для внутрішньо переміщених людей, яких вирвали зі звичного кола спілкування, така сама порада: спілкуйтеся, знайдіть своє нове коло. Не бійтеся підійти до нових сусідів, знайомтеся. Нам зараз усім не вистачає спілкування.

Але може настати момент, коли спілкування лише з друзями та рідними буде замало. І тоді потрібно сходити поспілкуватися з психологом. Своєрідними «дзвіночками» щодо цього будуть нав'язливі думки; постійне переживання подій, що з людиною відбулися; суїцидальні думки, проблеми зі сном, підвищена тривожність, панічні атаки. Без кваліфікованої допомоги вивести людину з таких станів важко. Потрібно звертатися до спеціаліста. Ви можете звернутися до психолога, психотерапевта, психіатра, навіть до сімейного лікаря, щоб він допоміг розібратися, що у вас – панічна атака чи серцевий напад. Адже симптоми у них схожі.

І те, що сьогодні до фахівців «Центру учасників бойових дій» загалом і до психологів зокрема звертається велика кількість людей, свідчить про те, що ставлення людей до спеціалістів цього профілю суттєво змінилося.

«Принаймні говорити, хто це – психолог – не потрібно. Всі знають і розуміють, із чим іти до такого спеціаліста. З практики бачу, що люди стали усвідомлено звертатися до психологів і роблять це з власної ініціативи чи ініціативи рідних», – зазначає Анна Тимченко.

На Сумщину – європейські стандарти реабілітації

Важливість психологічного відновлення добре розуміє й обласна влада.

Для посилення цієї роботи на Сумщині вирішили **створити низку центрів реабілітації** захисників і захисниць України, один з яких, зокрема, має з'явитися у Конотопському районі.

«Реабілітаційний центр, який ми плануємо створити, буде сучасним та унікальним щодо надання широкого спектру висококваліфікованої медичної та психологічної допомоги. Наші військові зможуть проходити відновлення за європейськими стандартами реабілітації», – наголосив під час огляду будівлі, яку сьогодні реконструюють під центр реабілітації ветеранів ЗСУ, голова Сумської ОВА **Володимир Артюх**.

Нещодавно у Сумському педагогічному університеті за сприяння Міністерства ветеранів запрацював і **Центр ветеранського розвитку**.

Туди можуть звернутися ветерани війни, їхні родини та сім'ї загиблих військових. У центрі консультують психологи, а ще – допомагають юристи.

Наявність тут правників дуже важлива, адже, як йшлося вище, дуже багато проблемних моментів у військових та членів їхніх сімей пов'язані саме з оформленням необхідних довідок, посвідчень. Тож можливість розв'язати свої питання в одному місці дозволяє людям і зекономити час, і зберегти нерви.

А ще у Сумах **стартував проєкт** «Психосоціальна підтримка для родин загиблих Захисників України», яку здійснює команда ГО «Ветеранський простір Сумщини» за підтримки Міжнародного фонду «Відродження».

Проєкт передбачає надання соціальної, юридичної та психологічної підтримки у формі групових зустрічей та індивідуальних консультацій для родин загиблих захисників. Тобто тієї цільової групи, яка сьогодні, як зазначає Анна Тимченко, потребує фахової допомоги не менше за самих захисників. Планують організовувати арттерапевтичні сеанси задля стабілізації психоемоційного стану людини, подолання негативних переживань та використання енергії для продуктивної діяльності.

Цікаво, що в регіоні намагаються надавати психологічну підтримку не тільки військовим, їхнім родинам, зрештою – всім, хто її потребує, а й тим, хто безпосередньо задіяний у цій роботі.

Так, минулого року на Сумщині було реалізовано розроблений Сумським центром психічного здоров'я проєкт «Лікар та війна: профілактика професійного вигорання», в межах якого проводилися тренінги із психологічної реабілітації для медичних працівників. Нею вже скористалися майже 130 лікарів Сумщини. В області послуги за напрямом «Психологічна та психіатрична допомога» можна отримати у 50 медичних закладах.

Отож в регіоні є заклади і є фахівці, які вже сьогодні готові надати психологічну підтримку. Тим, хто її потребує. Головне – не прогавити момент, коли стає очевидно: допомога потрібна тут і зараз. Бо, як і скрізь у медицині, час хворобі не союзник... (<https://dif.org.ua/article/viyna-v-dushi-yak-vberegti-sebe-vid-vnutrishnogo-vigorannya-i-vidnovitisya>, 18.05.2024).

====

Невідкладна допомога: нові етичні виклики роботи психологів під час війни

ВАЛЕРІЯ ПАЛІЙ, академічна директорка програм з психології

*Війна сформувала нові виклики для суспільства, зокрема велику потребу у психологічній допомозі як цивільним, так і військовим. Разом з тим відповідних спеціалістів, що готові та вміють працювати з травмами війни, не вистачає. До того ж ті, хто зараз уже надають таку допомогу, не завжди мають відповідну кваліфікацію. Останнє може призводити до порушення етичних стандартів психолога. Які вимоги до роботи таких спеціалістів передбачені цими стандартами і з якими проблемами можуть стикатися психологи в Україні під час війни, розповіла **Mind** академічна директорка програм психології в KSE **Валерія Палій**.*

Кожна професія має свої етичні стандарти. Там де є люди, їхні почуття й особистий простір, світогляд, цінності, думки – виникатимуть етичні питання. І це поле буде вимагати особливої регуляції через правила й кодекси. Психологи так само, як і представники інших професій, мають свої етичні стандарти роботи, яких зобов'язані дотримуватися.

Дуже часто, коли говорять про етичні стандарти психологів, то уявляють конфіденційність чи анонімність, але насправді стандартів у нашій професії значно більше.

Українські психологи керуються мінімум двома етичними кодексами. Один із них був ухвалений ще 1990 року. Він вважається застарілим, оскільки є своєрідною пострадянською калькою, яка просто перекладена українською мовою. Він доступний як декларативний документ.

Другий кодекс етичних психологів створений Національною психологічною асоціацією відповідно до стандартів європейських кодексів, із врахуванням прав людини, використанням новітніх технологій, яких дедалі більше з'являється останніми роками.

Етичний кодекс як документ визначає ті правила, за якими фахівець може працювати, мінімізуючи ризики нанесення шкоди іншим людям чи навіть власній професії, надаючи психологічну допомогу, проводячи

дослідження, популяризуючи наукове знання чи професію загалом на широкий загал.

На жаль, за наявним законодавством, слідування етичному кодексу є більше відповідальністю фахівця. Юридично ця вимога ніяк не регулюється. Етичний кодекс сьогодні – це більше про професійний суспільний договір у межах великих груп фахівців.

Психологічна етика розвивається так само, як і будь-яка інша сфера під впливом часу, подій і змін. Якщо зануритися в історію першого американського кодексу (АРА), то виявиться що його основна мотивація сягає корінням у Другу світову війну, коли психологи активно залучалися до воєнних дій і стикалися з її наслідками особисто. Але війни стають іншими, і ці трансформації створюють нові етичні питання.

Компетентність – важлива етична складова

Сьогодні великий запит на роботу з військовими та наслідками травматичних подій, через які вони пройшли, або із цивільними. Психологи повинні мати фахову спеціальну підготовку з тем бойового стресу, травми, наслідків мінно-вибухових уражень для нервової системи, гострого горя тощо.

Але в поточній ситуації багато фахівців можуть братися і надавати допомогу без потрібної підготовки, а керуючись тими чи іншими громадянськими почуттями, наприклад бажанням долучитися до допомоги країні, підтримки співгромадян.

Важливим аспектом для роботи психолога є розуміння власної компетентності і її обмежень. Не з усіма темами психологи можуть працювати. Є категорії людей за віком, діагнозом, специфікою запитів, для роботи з якими фахівець просто не має компетенції. Так, межі останньої потрібно чітко усвідомлювати, аби не зробити гірше, адже це може бути розцінено як етичне зловживання.

Нейтральність і здатність не засуджувати під час війни

Вважається, що психолог має бути нейтральним та неупередженим у своїй роботі, не засуджувати, не давати оцінки. Наскільки складніше стало дотримуватися цих принципів в умовах повномасштабного вторгнення? Ми маємо свої цінності, свої позиції та політичні погляди, ми перебуваємо в умовно травматичних обставинах. Коли ситуація настільки гостра, коли існує прямий ризик твоєму виживанню і життю близьких, зберігати нейтральність стає складно. Навіть усередині суспільства.

Ми з колегами вирішили провести маленьке дослідження щодо поточних етичних викликів для колег, його результати ще не опубліковані, але можна говорити про попередні висновки.

Спостерігається така тенденція, що психологи стали частіше відмовлятися від роботи через те, що світогляди або якісь ціннісні орієнтири їх і клієнта не збігаються, і психолог не може зберегти нейтральність. Показники таких відмов вдвічі вищі в порівнянні з відмовами до повномасштабного вторгнення.

Актуальних ціннісних тригерів наразі справді багато: мова, політичні погляди, досвід і стиль життя, плани на майбутнє, оцінки ситуації. Люди різні,

і це природно, але фахівці також люди, які не завжди можуть зберігати нейтральність.

Внутрішні сили та ресурси психолога

Емоційний ресурс, готовність і можливість допомогти також мають значення. Психологи, які працюють з іншими людьми, повинні бути в ресурсі, в адекватному зібраному стані, адже від цього залежить якість послуги, яку вони надають.

Зараз психологи, які проживають в Україні, так само є свідками складних історичних подій і проживають власний травматичний досвід. Хтось втратив житло, у когось рідні воюють на передовій. Психологи включені в цей контекст так само, як інші люди, і це не проходить безслідно.

Кількість запитів зростає, багато волонтерських проєктів. Навантаження значне. Згідно з попередніми даними нашого дослідження, кількість фахівців, які продовжують працювати й надавати допомогу у стані власної втоми та виснаження зросла майже у 2,5 рази. Це не є доброю тенденцією і є серйозною темою для роздумів та пошуку шляхів розв'язання таких ситуацій.

Подвійні зв'язки

Інша важлива тема – подвійні зв'язки. Фахівці не повинні їх мати зі своїми клієнтами. Якщо психолог працює з клієнтом у психологічному кабінеті – це автоматично означає, що більше ні в яких контекстах із ним не має бути перетину. Не можна ходити разом на каву чи будувати спільний бізнес, надавати якісь інші послуги крім психологічних.

Відсутність подвійних зв'язків – це відсутність будь-яких зв'язків із клієнтами, крім робочих. У мирному житті скидання клієнту грошей на банку для купівлі мавіку, евакуація родини психотерапевта з-під обстрілів, перетин на волонтерстві може розглядатися як етично неоднозначні ситуації. Чому? Бо це розмиває робоче поле й відкриває додатковий простір для потенційних зловживань і побудови неформальних стосунків, які зрештою шкодять психотерапії.

Але етичні кодекси пишуться для мирного часу, тому і цей досвід нам потрібно буде осмислити в майбутньому.

Розкриття персональних історій

Часто від спеціалістів-практиків можна почути, що все, що відбувається в кабінеті фахівця, має там і залишитися.

Звісно, конфіденційність є одним з основних принципів роботи психолога. Втім інколи психологи вважають за потрібне розповідати історії клієнтів, отримавши на це персональну згоду й дещо змінюючи дані. Так удається не розкрити персону клієнта, зберегти конфіденційність і одночасно розповісти історію. Головне запитання – навіщо?

Найбільш поширені випадки подібної поведінки колег можна побачити в ЗМІ або соціальних мережах, коли фахівець настільки вражений історією чи долею клієнта, його досвідом, що вирішує використати це в ілюстративній манері.

Нині багато такого контенту можна зустріти саме про воєнні злочини. З одного боку, такі ситуації в окремих випадках дійсно можуть дати важливу

інформаційну складову, а з іншого – часто вони можуть ретравматизувати клієнта (навіть якщо він чи вона були не проти оприлюднення історії), поширювати упередження і стереотипи щодо конкретних тем чи людей, а іноді мати медіатравмуючий вплив на людей.

Як обрати професійного фахівця?

Взаємодія психолога і клієнта, або будь-які інші відносини у сфері психології, наприклад проведення досліджень, потребують чіткої регуляції, адже це завжди контакт зі складним та емоційно чутливим матеріалом, досвідом, переживаннями й емоціями.

Якщо ви обираєте фахівця у сфері психічного здоров'я, поцікавтеся чи дотримується він/вона вимог етичного кодексу у своїй професії, якщо так, то якого. Чи належить він до спільноти, яка має етичний комітет. Це є не єдиними критеріями професійності фахівця, але це виступає серйозною вимогою і може суттєво знизити ризики непрофесійної роботи (<https://mind.ua/openmind/20268382-nevidkladna-dopomoga-novi-etichni-vikliki-roboti-psihologiv-pid-chas-vijni>, 02.02.2024).

===

Психологічна допомога під час війни: як дніпрянам підтримати себе та інших

23 квітня Україна відзначає День психолога – професійне свято людей, які дбають про наше психологічне здоров'я та емоційний стан. Їхня робота дуже важлива в умовах війни, коли багато людей потребують підтримки та фахової допомоги. Про сьогоднішніх психологів Дніпра – читайте в матеріалі “Наше місто”.

Під час війни психологам додалося роботи

Війна значно розширила фронт роботи психологів. Зараз вони надають допомогу не лише цивільним, а й військовим, які пережили жахіття бойових дій, а також переселенцям, які змушені були покинути свої домівки.

-Всі ми відчуваємо, як впливають на нас події, пов'язані з повномасштабним вторгненням, – каже Валерія Пригожина, керівниця кризової психологічної служби міста Дніпра та області. – Вранці 19 квітня дніпряни прокинулись від вибухів і нам було важко дихати від жаху. Після того ми не могли заснути. І саме психологи надають людям можливість покращити якість життя під час війни. Якщо ми не будемо повноцінно жити, відпочивати, працювати, то ми не зможемо відчувати, що ми живемо. Ми поставимо своє життя на паузу.

Через синдром відкладеного життя люди не до кінця усвідомлюють, що живуть тут і зараз. Вони будують плани, які так і не наважуються втілити, і в підсумку почуваються нереалізованими та виникає почуття провини. А це найбільш пагубно впливає на ментальне здоров'я.

-Психолог дає можливість знов почати жити, попри проблеми, що викликала війна, – додала Валерія Пригожина. – Це можуть бути підвищена тривожність, моторошні сновидіння, погіршення когнітивних функцій. Ми даємо можливість легалізувати деякі почуття. Адже люди часто думають, що таке може статися лише з ними і вони не можуть впоратися зі стресом. А ми кажемо їм, що це нормальна реакція на ненормальні обставини. Це зараз відбувається з усіма українцями.

Будь-яка психотравматична подія викликає стрес. Людина починає підлаштовуватися під нові умови і звикає. Адаптація є нормальною для будь-кого. Якщо людина не може прийняти ситуацію, що склалася, вона потребує кваліфікованої допомоги.

Секрети психологічної самодопомоги

Нескінченне волення сирен, негативні новини, тривала відсутність базової безпеки, чи не щосекундне очікування повітряної тривоги. Все це буквально вибиває ґрунт з-під ніг, а з ним — і можливість критично мислити й приймати рішення, від яких зараз без перебільшення залежить життя. Люди потребують психологічної підтримки і важливо вчасно звернутися до фахівця. Водночас варто мати базові навички психологічної допомоги собі та оточуючим.

-Ми даємо можливість психологічного розвантаження, допомоги і самодопомоги – каже Валерія Пригожина. – Бо психологів, на жаль, не вистачить на всіх. Ми можемо тільки навчити людей себе заспокоювати. Розповідаємо про можливості кризової психологічної допомоги як для себе, так і для оточуючих. Вчимо, як можна вступити в контакт, що краще не робити.

Валерія Пригожина навела декілька дієвих прикладів самодопомоги.

– Найважливіше стабілізувати дихання, – сказала вона. – Якщо ви помітили, в екстремальних ситуаціях перше, що робить людина, вона затримує подих і перестає дихати. Це, немов, маленька смерть. Для того, щоб жити, треба почати дихати. Тому ми мусимо зосередитися на своєму диханні. Є декілька технік, кожен обирає для себе ту, яка йому найбільше підходить. Мені дуже подобається така: якщо я хочу заспокоїтися, тоді я роблю більш довгий видих, ніби все з середини видихаю – напруження, негатив, погані думки. Потім вдихаю і рахую до чотирьох, трішки затримую дихання, а потім видих роблю на рахунок вісім. Головне – щоб всередині не залишилось повітря. Якщо ви десять раз виконаєте цю вправу, ви відчуєте, що ви повернулися до звичного свого стану. Це найголовніше в кризових психологічних ситуаціях – повернутися зі стану шоку до свого звичного стану.

Буває, що у людини апатія і пригнічений стан. Тоді їй потрібно навпаки – збадьоритися.

– У такому випадку потрібно зробити вдих на рахунок вісім, потім швидкий видих. Таким чином ми себе наповнюємо енергією, – пояснила

Валерія Пригожина. – І потім починаємо плідно працювати. Розслаблено вдихаємо, а потім швидко видихаємо. Повітря – наше життя, яке нам допомагає. Можна також дихати по квадрату, це відома вправа. На рахунок чотири – вдих, потім на чотири – затримуємо дихання, на чотири – видих і ще на чотири – затримка дихання. Використовуємо те, що більше подобається. Головне – в цей момент ми зосереджуємося на собі, на своїх переживаннях і повертаємося до нормального стану.

За словами Валерії, бувають ускладнені психологічні травми. Це трапляється, коли й раніше у цієї людини були певні проблеми. Вона не відвідувала психолога, а зараз звернулася і хоче отримати швидкий результат. Тоді може виникнути нестандартна ситуація. Тому не потрібно зволікати, а за першої потреби одразу звертатись до фахівців.

У Дніпрі відкрився простір психологічної підтримки “ПРОжити”

19 квітня у Дніпрі відкрили психологічний центр, де безкоштовно надаватимуть допомогу усім охочим. Громадські організації та благодійники об’єднали свої ресурси і створили простір, в якому одночасно можуть знайти підтримку і люди з ментальними проблемами, і ГО, які потребують консультацій щодо своєї роботи.

-Діяльність простору спрямована на тих, хто вважає себе постраждалим від війни, – сказала керівниця психологічного простору «ПРОжити» Катерина Чижик. – Кожен, хто потребує психологічної допомоги, може звернутися. Також ми відкриваємо двері і для психологів, які прагнуть надавати безкоштовну допомогу людям, що постраждали від війни. Наші психологи проводитимуть як індивідуальні консультації, так і групові заняття.

Ми запитали у Катерини, як допомогти та підтримати жінок, у яких чоловіки загинули на війні. Це питання для самої психологині виявляється важким, адже вона також – вдова захисника.

-Наша команда волонтерів з 2014 року займалася допомогою в підрозділі “Дніпро 1”, – розповіла Катерина Чижик. – Ми об’єднували та підтримували родини загиблих захисників. На жаль, я так само стала вдовою військового. Моя особиста історія стала індикатором, що потрібно йти і допомагати тим, хто цього потребує. На сьогодні це в суспільстві називається “подібний допомагає подібному”. Все, що стосується психологічної допомоги, я дуже чітко розумію, що вона має бути професійною. Коли ти сам у втраті, іноді раціональні речі робиш дуже нераціонально. Саме в цей час важливо, щоб хтось супроводжував, підтримував, допомагав. Став куточком турботи, де ти розумієш, які перші кроки, а які наступні. Саме під час моєї втрати, коли поряд зі мною були психологи кризової психологічної допомоги, я зрозуміла, що у них не вистачає місця для роботи, то вся наша команда об’єдналася у спільний проєкт і ми почали шукати ресурси. Стали учасниками інституту волонтерів, який нам відкрив можливості і систематизував наші знання по написанню грантів.

Простір “ПРОжити” дає можливість будь-якому психологу, який працює з ВПО, військовими, родинами захисників, абсолютно безкоштовно проводити індивідуальні консультації та тренінги.

-Назва нашого простору не випадкова. Більшість з нас когось втратили, мають свою особисту трагедію, пов’язану з війною, – каже Катерина Чижик. – Ми мусимо прожити це, і подумати про життя після. Це для нас не просто слова, а щось символічне, філософське, що дає надію на життя після чогось. Це літери “ПРО” і про професійну допомогу наших психологів. “Жити” – це про те, що попри свої втрати, ми маємо жити пам’яттю, любов’ю і продовжувати робити все для Перемоги. У нас просто немає іншого шляху.

Психологічна допомога військовим

Психологи констатують, що навіть після двох років повномасштабної війни все ще відчувається недовіра до них, а бійці іноді соромляться звертатися по допомогу. У героїв не заведено говорити про війну, а також про апатію, страх та агресію. Дехто з них намагається сам опанувати себе. А у декого не виходить і ці “невидимі рани” гояться довше за фізичні травми.

-Підтримка наших захисників – це проблема нашого суспільства, – упевнена психологиня Олена Парфентьєва. – Коли військові повертаються додому, вони дуже болісно сприймають те, що у нас коїться у суспільстві. По перше, це ставлення до них. Тому потрібно працювати з суспільством, вчити, як потрібно зустрічати наших захисників. Це дуже важливо. Проблеми виникають у родинях, з дружинами, дітьми. Іноді виникає агресія. Вони мають проблеми фізичного характеру. Це не лише моя думка, більшість психологів вважають, що ці питання повинні вирішуватися на загальнонаціональному рівні.

Спілкуватися з рідними та близькими – важливо для військових. Це впливає на їхній морально-психологічний стан, а значить – на успіхи у їхній роботі. Проте універсальних порад, як і про що говорити, щоб не нашкодити, – не так багато. Кожен випадок індивідуальний, залежить від самих людей та обставин.

-Потрібно, щоб наші люди були зацікавлені почути та зрозуміти наших військових, – додала Олена Парфентьєва. – В жодному разі не потрібно їх жаліти. Бо це – людина, яка має свої проблеми. І ставитися до неї потрібно відповідно. Так само, як би ви хотіли, щоб ставилися і до вас. Про війну питати не потрібно, якщо вам самі військові про це не розповідають. Якщо вони про це кажуть, просто слухайте, мовчіть і підтримуйте. Військові потребують цього спілкування, їм потрібно виговоритися. Дуже багато тих, хто про це своїм рідним не може розповісти, бо не хоче, щоб вони хвилювалися. Тому вони йдуть до психолога.

Наразі збільшилась кількість звернень серед захисників більш молодого віку, каже психологиня.

-Дуже багато тих, у кого виникають проблеми з засинанням, – додала Олена Парфентьева. – Якщо раніше люди плутали назви: психолог та психіатр, то зараз вони більш обізнані. Я розповідаю їм, що працюю із здоровими людьми. Пояснюю, які стани бувають та наслідки після цих станів. Молоді хлопці звертаються частіше, вони більш контактні. Нормально сприймають психологів, бо знають, що це сучасно і модно – консультиватись з психологом. Це з мого особистого досвіду та досвіду моїх колег.

Експерти зазначають, що потрібно не менше року аби військовий з фронту після бойових дій міг адаптуватися до цивільного життя. На цьому шляху йому потрібна або терапія з психологом, або цілковита підтримка його близьких.

Професійне вигорання, або чому психологам теж складно

Наталія – волонтерка, надає допомогу ВПО. Вона працює разом з координаційним штабом волонтерів Дніпра. Жінка розповідає, що за час волонтерства накопичилося багато її власних проблем. Зараз вона почувається виснаженою. Тому зрозуміла, що потребує допомоги психологів.

-Ми працювали у групі підтримки з переселенцями. Крізь себе я пропускала усі їхні проблеми, – зізнається Наталія. – Вони розповідали, як виїхали, як тікали, як рятували своїх домашніх тварин, де тепер мешкають, як склалося подальше життя. І усім цим я переймалася. Люди почувалися пригніченими, я їх заспокоювала. І це не могло не позначитися на моєму психологічному стані. Дуже добре, що я мала можливість звернутися до психологів. Вони мене вислухали. Підказали як себе поводити у тій чи іншій кризовій ситуації, як вирішувати якісь питання. У такий складний час дуже важливо відвідувати психолога. Особливо тим, хто, допомагає іншим людям, це стосується і волонтерів.

Для психологів також дуже важливим елементом роботи є турбота про себе, щоб запобігти професійному вигоранню, адже вони щодня працюють із травматичним досвідом.

-Психологи також дуже страждають і їм також потрібна підтримка, – запевняє Валерія Пригожина. – Але психологів вчать розрізняти роботу і особисте життя. Гарний психолог – той, який вміє тримати ці кордони. Потрібно більше часу приділяти особистому самовідновленню. Ми плануємо свій відпочинок, що саме в цей час я не буду нічого робити. Я буду відпочивати так, як мені подобається. Не їхатиму, наприклад, на дачу, якщо я її ненавиджу, а полежу на дивані. Може комусь і потрібно порпатися в землі. Треба дослухатися до себе, зрозуміти, що саме в цих умовах ви можете собі дозволити. Наприклад, я хочу на море, а не можу туди поїхати. Але я можу піти на берег річки, послухати, як там хвилі хлюпають. Це буде саме те, що треба мені.

Багато хто думає, що піклуватися про себе, радіти, мати повноцінне життя – не на часі, бо війна. Якраз навпаки. Піклуватися про свій психоемоційний стан – можна й потрібно. Це дасть сили підтримувати інших, займатися доброчинністю і волонтерити, добре виконувати свою роботу. Темні часи рано чи пізно завершаться. І дуже хочеться, щоб після Перемоги — ми були ще кращі, ще сильніші. І це те, на що кожен з нас може вплинути вже зараз (<https://nashemisto.dp.ua/2024/04/23/psykholohichna-dopomoha-pid-chas-viiny-iak-dniprianam-pidtrymaty-sebe-ta-inshykh/>, 23.04.2024).

====

Психологічне відновлення переселенців - історії людей, коментар психолога, безкоштовна допомога.

Психологічний стан внутрішньо-переміщених осіб на третьому році війни поступово починає адаптуватися до реалій. У когось вийшло стабілізувати свій стан швидко. Для когось це тягнеться досі.

Що допоможе впоратись, у якому темпі рухатись та де отримувати підтримку. Ми поспілкувалися з переселенцями, а також психологом та дізналися про це.

Також в матеріалі ви побачите контакти організацій, які надають безкоштовну психологічну допомогу різному населенню країни.

Перш за все варто наголосити на тому, що всі люди різні і ситуації сприймають також інакше. Психологи виділяють три головні реакції на стрес у людини - “бий, завмири, біжи”. Саме ці реакції впливають на те, які дії вчиняє людина, які рішення для цього приймає, і як відбувається її адаптація до нових подій чи життєвих обставин.

Поняття “переселенець” з’явилося давно. Для України воно стало актуальним у 2014 році, коли росія окупувала Крим та частину Донецької та Луганської областей. У 2022 році воно стало ще більш поширеним. Загальна кількість українців за кордоном становить 4,9 мільйонів осіб, підрахували автори дослідження Центру економічної стратегії (неурядовий український дослідницький центр з питань економічної політики, громадська організація).

Для кожного з людей, які були вимушені покинути свої домівки, це стало особливим випробуванням: знайти житло, роботу, підтримувати дітей чи рідних, адаптуватись у новому місті чи, навіть країні.

Держава, громадські організації та волонтери активно сприяють адаптації ВПО. Для них проводять зустрічі, лекції, допомагають з роботою, збирають безпечні простори.

Хтось зміг впоратися з цим самотійно, іншим же довелось звертатись до психолога. Ми поспілкувалися з двома переселенками, які поділилися своїми історіями.

Оксана виїжджала зі Слов'янська. Спочатку вона з дитиною поїхала до Німеччини. На початку повномасштабної війни ніхто не знав, на скільки затягнуться бойові дії, і де саме вони зупиняться. Тому найбільш безпечним варіантом для неї з сином було виїхати з країни.

Але дівчина не змогла довго знаходитись в евакуації і повернулась. Залишилася жити з дитиною на заході України. До психолога вона не зверталася, вийшло впоратись самій. Як каже дівчина, інтуїтивно.

Найважче морально Оксані було саме за кордоном. І хоча там було безпечно, не гуділи сирени і можна було не хвилюватися за вибухи, залишитися там вона не змогла. Чим довше там вона знаходилася, тим зрозуміліше було, що її моральний стан погіршується - апатія і постійний сум переслідували Оксану. І хоч вона вчила мову, мала хороші стосунки з місцевими, а її син вже ходив до школи, вони вирішили повертатись в Україну. Підсвідомо дівчина розуміла, що для неї морально буде легше, якщо вона буде жити у своїй країні.

Так і сталось. Як тільки Оксана пересікла кордон і в'їхала назад в Україну, одразу відчула себе на своєму місці.

Звичайно, час від часу виникає сум за минулим. Оксана дає собі час трохи побути у цьому і повертається у реальність. Окрім того їй допомагає робота - вона влаштувалася у міжнародну організацію, яка допомагає людям з важкими життєвими обставинами - переселенцям у тому числі. Ця допомога людям також надихає її і дає сили рухатись далі.

Для себе Оксана визначилась, що назад у Слов'янськ вона повертатись не буде, натомість, думає про майбутнє для себе та своєї дитини в інших містах України. У якому саме - вона ще не знає, але впевнена, що виїжджати жити в іншу країну більше не хоче.

Ганна - мешканка Маріуполя. Там вона народилася і прожила все життя до повномасштабного вторгнення. Виїжджала 5 березня 2022 року, коли по місту вже почали прилітати авіабомби. Тоді росіяни вже оточили місто.

Рік Ганна прожила у відносно спокійному і мирному селищі на Одещині, а потім переїхала безпосередньо до обласного центру.

До повномасштабного вторгнення Ганна мала досвід роботи з психологом, тому не мала сумнівів чи упереджень. У неї загалом було розуміння, що цей досвід воєнного вторгнення залишив у неї відбиток на психіку.

“Я розуміла, що мені потрібна буде робота з психологом. Одразу такої можливості не було. Я пам'ятаю момент, коли звільняли Київщину і все це: Буча, Ірпінь з'явилися в новинах. А в Маріуполі на той час ще йшли бої, і я не знала, що з моїми близькими. Тоді були мої перші нервові зриви... Але звернулася до психолога саме з евакуаційних моментів вже через рік після виїзду”, - згадує дівчина.

Тоді на роботі у Ганни якраз з'явилась можливість безоплатно звернутись до психолога. У терапію вона йшла з розумінням, що їй це точно

необхідно. Її спеціаліст мав досвід роботи з ПТСР ще з 2014 року, тому сумнівів не було.

“Ми з ним відпрацювали стандартні 10 сесій, і я відчула навіть ще до завершення циклу, що в принципі ті моменти, які у мене були пов’язані з евакуацією, вони полегшали”.

Одним із запитів Ганни було питання крайнощів. З Маріуполя, у якому головним завданням було - вижити, дівчина переїхала у спокійне селище. Там рік вона навіть не задумувалася про обстріли чи небезпеку.

Після того, як переїхала в Одесу, незабаром місто почали активно обстрілювати.

“У мене не складався пазл - як це можна поєднувати. У мене було два досвіди: нормальне мирне, або все погано. А тут наче вночі по тобі фігають, а зранку ти маєш прокидатися, йти на роботу, займатися якимись справами. Було складно прийняти, що начебто нормальне життя, але в принципі тебе можуть вбити”.

Ще одним окремим запитом для Ганни був страх гучних звуків. Після того, як в Одесі дівчина знову стикнулася з обстрілами, то знову почала дуже лякатися гучних звуків, які на перший погляд є зовсім безпечними - трамвай, гроза. Це питання змогли розібрати за декілька сесій.

“Мені дуже полегшало, коли я почала розрізняти - це небезпека, чи це щось інше. Спеціаліст мені дуже допоміг у цьому сенсі. Цей досвід був мені дуже необхідний. Він мене підтримав. Коли почастишали обстріли, то у мене знову з’явилися деякі реакції на гучні звуки. Іноді за сигнали тривоги можу сприймати гул холодильника, який увімкнувся серед ночі, але це максимально лайтово, не так жорстко, як було на початку. Той ефект роботи з психологом - він зберігається”.

Про моральний стан і запити переселенців та біженців наші журналісти поспілкувалися також з психологинею Наталією Трояновською.

За її словами, за півтора-два роки переселенці вже більш-менш мали б адаптуватися до нових умов життя. Серед її клієнтів є ті, хто вирішив залишитися за кордоном і продовжувати будувати своє життя там. Таких випадків дійсно багато.

“У них з’явилася гнучкість, яка дуже гарно впливає на їх зміст. Мені дуже сумно, але я розумію, що дуже багато людей вже не повернеться”.

Щодо переселенців, які евакуювалися в межах України, вони також починають замислюватися про те, щоб десь “осісти”.

Переселенцям, які переїхали в межах країни, було легше, бо не всі зв’язки були розірвані, залишилось знайоме середовище, мова, інстанції та закони. Їм не доводилось засвоювати зовсім нові навички.

“Зараз спостерігається дуже велика кількість тривожних розладів та панічних атак від сирен та бомбування. Коли люди стикаються з тим, що смерть поруч і це не можливо контролювати, люди починають замислюватися про те, що треба їхати ще далі”.

По факту, можна говорити про те, що вся Україна адаптувалася до тих умов, в яких ми живемо.

Наталія додає, що до психологів зазвичай звертаються люди, які вже не можуть впоратися зі своїми емоціями (або ті, хто вже мав досвід терапії і знає, що це їм може допомогти). При цьому, є дуже багато людей, які самі цілком добре справляються. Не кожному потрібна допомога психолога.

Але тут важливо, щоб людина могла об'єктивно оцінити свій стан. Бо ті, хто затягнув у боротьбі зі своїм психологічним станом, починають зустрічатися з панічними атаками, а з цим вже краще звернутися до спеціалістів.

Психолог додає, що наразі існує немало безкоштовних спеціалістів та програм, які націлені на допомогу українцям. Боятися безкоштовних спеціалістів не варто, адже вони, насправді, можуть дуже якісно продіагностувати людину і підказати, до кого, або з яким запитом можна звернутися далі.

Наразі в Україні діє мережа безкоштовних психологічних консультацій, як державних так і від міжнародних чи українських громадських організацій.

Ось декілька з них:

Національна психологічна асоціація

Платформа працює у форматі первинної психологічної допомоги. Консультації надаються у телефонному режимі або через відеозв'язок для мешканців зі всієї України. Телефон гарячої лінії: 0 800 100 102.

«Розкажи мені»

Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії – можете залишити заявку на цій онлайн-платформі.

Lifeline Ukraine

Гаряча лінія працює цілодобово. Звернутися за допомогою можна за номером 73-33 або написати повідомлення за посиланням.

«Людина в біді»

Безкоштовні психологічні консультації надають за номером: 0 800 210 160.

СИЛЬНІ

Благодійний фонд надає психологічну допомогу постраждалим від сексуального насилля під час війни. Для фонду працюють клінічні психологи, психотерапевти та психіатри, які безкоштовно проводять лікувальні сеанси. Оформити заявку можна за цим посиланням.

Поруч

Спільна ініціатива МОН, ЮНІСЕФ, Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». Мета проєкту – надати психологічні консультації для підлітків та їх батьків, а також вчителів. Консультації проходять у груповій формі на платформі «Zoom».

Подати заявку можуть:

- підлітки;
- батьки;
- учителі.

SafeWomenHUB

Платформа створена для надання безоплатної невідкладної психологічної, соціально-правової та гуманітарної допомоги жінкам та дівчатам, які постраждали внаслідок війни, та для підвищення їх обізнаності щодо запобігання різним формам насильства, в тому числі сексуальному насильству. Більше інформації та запис до фахівця доступний за посиланням.

Центр психологічної підтримки «ОбійМи»

Центр психологічної підтримки «ОбійМи» – ініціатива психологів-волонтерів. Вони допомагають людям, котрі зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення. Команда проєкту об'єднує понад 500 спеціалістів з різних куточків України й світу та працює цілодобово.

Аби отримати допомогу, необхідно заповнити коротку форму, вказавши ваше ім'я, контактний номер телефона, вік та регіон.

UA Mental Help

Це онлайн-платформа для надання безкоштовної психологічної допомоги та підтримки українцям під час війни. Усі консультації повністю безкоштовні, над запитамі українців працює команда психологів-волонтерів.

Ви можете звернутися до проєкту, якщо відчуваєте розпач, депресію, тривогу, провину, апатію або переживаєте втрату. Щоб отримати допомогу, необхідно заповнити онлайн-форму та дочекатися, поки координатор проєкту опрацює ваш запит. Крім того, подати заявку можна й через сайт проєкту, де також розміщено всю інформацію про платформу та контент для самодопомоги.

Зверніть увагу, що UA Mental Help не є швидкою психологічною допомогою. Після отримання запиту спеціаліст зв'яжеться з вами протягом 7-ми днів. Якщо ви відчуваєте, що ваша проблема не може чекати, оберіть іншу платформу підтримки.

У буремні часи, які зараз переживає наша країна, дуже важливо стежити за своїм станом, як фізичним, так і моральним.

Ми створили цей матеріал як учасник мережі "Вікно Відновлення". Все про відновлення постраждалих регіонів України дізнавайтеся на єдиній платформі recovery.win (<https://www.6262.com.ua/news/3751423/psihologicne-vidnovlenna-pereselenciv-istorii-ludej-komentar-psihologa-bezkostovna-dopomoga>, 25.03.2024).

===

Зробити краще, а не нашкодити — як огорнути теплом військових, які повернулися з війни.

Ця тема зараз та в найближчому майбутньому посідатиме провідне місце в психології: як поводитися з тими, хто повернувся з війни? Які психологічні умови створити для них та як не образити?

Питання вимагає хоча б поверхневих знань та психологічної підготовки — про базові моменти розповіла практична психологиня, кандидатка психологічних наук **Дарія Отич**.

Психологічні умови для військового

Переживання травматичного досвіду набуває своєї специфіки в разі, коли події зумовлені діями людини, а не природними катастрофами. Перед людиною постають питання моралі й етики. Під час військових дій моралізаторство щодо вчинків військових недоречно — воїни захищають свою країну і знищують ворога.

Гумор у тих, хто повернувся з війни, може бути чорним і незрозумілим, але так психіка рятується від жахів війни. До речі, в цивільних це явище також присутнє.

Перед людиною також можуть постати екзистенційні питання. Буває дуже важко пояснити собі сенс того, що відбувається, бачити майбутнє. Ми переоцінюємо життя, своє місце і ролі.

Людина може потребувати підтримки, обговорення власних думок з іншими, й тоді важливо її підтримати. Водночас небажання йти на контакт у цей період також є зрозумілим. Варто серйозно поставитися до заяв особи щодо втрати сенсу життя або висловлювань про самогубство.

За потреби людина може звернутися до спеціаліста — і таке рішення має бути індивідуальним, а не через прохання близьких.

Сьогодні в Україні є чимало професійних психологів, психотерапевтів, психіатрів, які мають досвід роботи з різними групами населення (і з цивільними, і з військовими). Багато фахівців працюють як волонтери, тож є нагода пройти консультацію безкоштовно.

У країні, де відбуваються військові дії, кожному варто знати, як надавати першу психологічну допомогу в складних ситуаціях (обстріли, бомбардування, спостереження чи участь у певній події тощо).

В Ізраїлі, який багато років живе в стані можливої небезпеки, протоколу надання першої психологічної допомоги навчають ще зі школи. Основні його положення:

1. встановити зоровий контакт (назвати себе, привернути увагу так, щоб людина тебе побачила, зафіксувала погляд);
2. ініціювати дію (дихальні вправи, рух, ходіння тощо);
3. запропонувати здійснити вибір (так можна повернути людині здатність бути суб'єктом. Приклад: обрати, що людина питиме — воду чи чай);
4. відновити ланцюг подій (зв'язати ситуацію у єдине ціле: що було до, під час і після неї; людина фіксує, що ситуація вже завершилася).

Так ми відновлюємо здатність до саморегуляції.

Після переживання травматичних подій людина не повертається до звичайного життя швидко. Потрібно дати їй час для відновлення. Також немає універсальних правил підтримки — доцільно враховувати стан людини, власні можливості й реальні обставини.

Єдиним правилом є те, що не варто лізти до людини зі своєю допомогою — краще запитати, що насправді їй потрібно. Стосунки мають посилювати людину, давати їй тил, задовольняти потреби. Для цього важливо лишитися в діалозі одне з одним і вміти чути.

Досвід війни вже змінив нас. Однак він може ставати опорою для наших нових звершень за умови, якщо його буде засвоєно й осмислено.

З огляду на це психологи виокремлюють поняття **посттравматичного зростання** як здатності особистості спиратися на пережитий досвід для позитивних змін, розвитку в складних для себе умовах і нових сферах.

Може змінюватися погляд на себе, на стосунки з навколишніми та сенси людини. Іноді такі зміни бувають дуже швидкими та кардинальними, що змушує нас тривожитися. Тому саме терпіння, чуйне ставлення до ближнього, повага до нього сприяють загоєнню душевних ран (<https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/yak-govoryty-z-vijskovymy-pislya-povernennya-z-frontu-porady/>, 29.05.2024).

====

"Період декомпресії" та ПТСР: якою має бути психологічна реабілітація-адаптація для військових.

У лютому бойовий медик Петро Злотя заявив, що його побив військовий інструктор, який повернувся з російського полону. Внаслідок цього у 22-річного Петра виявили численні травми та забої. Причиною конфлікту та бійки він вважає наслідки поганої психологічної реабілітації військових.

Про прояви та наслідки ПТСР, а також обов'язкову психологічну реабілітацію-адаптацію військовослужбовців Суспільне поспілкувалось з потерпілим військовим Петром Злотею та психологом, координатором психологічного центру "Equilibrium" громадського руху "Віра, Надія, Любов" Микитою Пермяковим.

4 лютого бойовий медик Петро Злотя повертався зі звільнення до частини, де мав поставити підпис про прибуття у журналі:

"Пан інструктор неправильно промовив моє прізвище. На що я йому просто сказав, як воно правильно вимовляється. Він вибачився, але певно він це сприйняв, як якусь агресію, що йому довелося вибачатися. Його наче "переклинило", почався пресинг, нецензурна лайка. Я стримувався, але людський фактор зіграв мені не на руку — я теж почав йому в грубій формі відповідати лайкою. Він запропонував мені вийти на вулицю. Я погодився,

подумав, зараз ми поговоримо і знайдемо компроміс, вирішимо це питання, але ні", — розповів Петро.

На вулиці словесна сутичка між чоловіками продовжилась, після чого інструктор побив Петра кулаками. Внаслідок побиття у військового діагностували струс мозку, закриту черепно-мозкову травму, перелом щелепи, забій обличчя та порушення зору внаслідок перелому стінки лівої орбіти тощо. За словами Петра, через це він ще й досі періодично втрачає свідомість. Причиною такої поведінки інструктора він вважає відсутність психологічної реабілітації для військових, що повернулись з полону, та ПТСР.

"Я розумію, що він пережив, розумію, що він був у полоні. Але давайте порушувати питання, чому людина погано пройшла реабілітацію і її допустили на таку посаду інструктора. Я хочу звернути увагу на те, що існує проблема, що треба військовополоненими після повернення робити гарну психологічну адаптацію. Над ними знущалися, катували. Чому дають їм таку погану реабілітацію, чому не можуть дати їм відпочити, списати їх, а повертають до війська? На моєму місці міг бути будь-хто".

Що таке ПТСР та як проявляється у військових?

Психолог, координатор психологічного центру "Equilibrium" громадського руху "Віра, Надія, Любов" Микита Пермяков пояснив, що ПТСР — постравматичний стресовий розлад — це психічний розлад, який відбувається у пік травматичних подій. Це може бути одна як подія, так і комплекс.

За його словами, якщо казати про військових — це травматичний досвід, який відбувався під час несення служби. Зазвичай, це бойові завдання, смерть побратима, обстріл, артобстріл, відняття життя іншої людини. Це можуть бути інші події, які неспецифічні або не притаманні в мирному житті.

"ПТСР — він дуже таких хитрий, тому що він спочатку формується, як психологічна або психічна травма. Я знаю, що є випадки, коли ПТСР виявляли після п'яти років, коли були перші ознаки. Тобто це така пролонгованої дії травма", — зазначив психолог.

У своїх проявах ПТСР становить певну тріаду — флешбеки, агресія, депресія, розповів Микита Пермяков. Людина може агресувати, бути роздратованою та емоційно лабільною. Дуже маленька якась подія може змусити "вибухати". Тому, за словами психолога, часто можна спостерігати на вулиці, коли військові починають агресувати на цивільних:

"По-перше, проявляються флешбеки, несподівані, які викликані якимось тригером. Наприклад, звук або колір, або слово, або запах і так далі. Людина починає відчувати себе не "тут і зараз", а що вона знаходиться в тих подіях, де була травма, і вона не може це контролювати. Це дуже часто супроводжується панічною атакою або панічним нападом: людина починає задихатися, дуже багато адреналіну, може навіть бачити візуальні такі галюцинації, що вона перебуває в окопі або на позиції".

Окрім того, для ПТСР є знаковим порушення циркадного ритму, порушення сну. Людина не відпочиває, не відновлюється під час сну та почуває себе ще гірше. Для того, щоб заснути, дехто починає вживати

алкоголь, психоактивні речовини. Це дуже розповсюджено серед військових, зазначив Микита Пермяков. Таким чином вони намагаються вийти з цієї ситуації. Також він додав, що під час депресії дуже часто люди з ПТСР мають суїцидальні думки або суїцидальні спроби.

"Потрібно розуміти, що у військових немає почуття страху. Тому що те, що відбувається тут, вони вже не бояться. Вони бачили інші речі, вони ліквідували цілі, вони бачили, як люди гинуть. Через цей досвід у цивільному житті страху немає".

Якою має бути психологічна реабілітація для військових та чи всім потрібно її проходити?

"Річ в тому, що має бути "період декомпресії", коли людина перед тим, як прийти в цивільне життя, вона проходить реабілітацію. Один-три місяці, але є спеціальний табір, реабілітаційний центр, де військових обстежують, є психолог і психіатр, і невролог. Людину потихеньку повертають до цивільного життя, де є поняття відповідальності", — розповів психолог.

Програма декомпресії — це західний, американський досвід. В Україні є декілька центрів, що працюють за цією методою, але вони не можуть забезпечити реабілітацією всіх, а допомога потрібна кожному. У психологічному центрі "Equilibrium" військовим також намагаються допомогти комплексно:

"Наша робота побудована на позиції вдячності. Коли приходить захисник або захисниця, ми дякуємо за їхню роботу. Але я вважаю, що на рівні держави — це провальна комунікаційна стратегія, якій дуже мало приділяють увагу", — зазначив Микита Пермяков.

"Я скажу як людина, не як військовослужбовець: коли людина повертається з фронту чи з полону, її потрібно забезпечити любов'ю та турботою, показати, що вона не дарма пройшла цей шлях. На жаль, через деяких представників люди втрачають довіру та повагу до інших військовослужбовців, люди їх бояться. Я по собі відчуваю, коли йду вулицею, опускаю очі. Ти відчуваєш себе самотньо чи покинуто, держава не піклується — це давить на голову. Я б додав, наприклад, щоб цивільні люди, якщо бачать військових, привітайтеся, подякуйте. Це моя суб'єктивна думка, особисто мені стає легше, одразу думаю: "Ти не дарма пішов, тебе підтримують люди", — додав бойовий медик Петро Злотя.

Як допомогти тим, хто не усвідомлює, що має травми?

В Україні існує певна стигматизація щодо психічного та ментального здоров'я, і не всі військові звертаються по допомогу, розповів психолог Микита Пермяков. За його словами, до їхнього центру часто телефонують родичі військових й кажуть: "Син зараз п'є, головні болі в нього" або розповідають про чоловіка, який вчиняє домашнє насильство.

"Є закон України "Про психологічну допомогу": поки людина безпечна для себе та для оточення, ми нічого зробити не можемо. Чоловіки дуже часто так кажуть, що "Я не хочу йти до психолога". Тоді ми пропонуємо родичам робити психоедукацію або психологічну освіту: розповідати про позитивні

кейси з його побратимами, які звернулись до психологів, розповідати про ті історії, коли людина почала нове життя", — радить психолог.

"Якщо чесно, я вважаю, що всі військовослужбовці мають пройти психологічну реабілітацію, цивільні — за бажанням. Треба питати їх, чи хочуть вони жити зі здоровим глуздом, чи мати якісь проблеми", — додав бойовий медик Петро Злотя (<https://suspilne.media/odesa/695836-period-dekompresii-ta-ptsr-akou-mae-buti-psihiologicna-reabilitacia-adaptacia-dla-vijskovih/>, 19.03.2024).

===

Травма війни не обмежується фронтом: психологічна реабілітація потрібна всім українцям.

Як правильно спілкуватися з ветеранами, щоб не торкнутися болючих спогадів та не погіршити психологічний стан? Психолог дає поради

Реінтеграція ветеранів — складний, але необхідний процес. Після завершення війни 20% населення України будуть потребувати підтримки від держави у вигляді соціальних послуг для ветеранів, підрахували у Міністерстві у справах ветеранів. Вже зараз в Україні близько мільйона людей, які мають статус ветерана. Державні інституції та суспільство зобов'язані подбати про адаптацію цивільного життя до потреб ветеранів та їхніх сімей.

Про те, як суспільству зустрічати ветеранів та гідно спілкуватися з військовими, які отримали тяжкі поранення кінцівок, LIGA.net поспілкувалась з **Олександром Ніколаєвою — лікаркою-психологинею Інституту травматології та ортопедії НАМН України.**

На базі цього медично-наукового закладу вже влітку запрацює РеабіЦентр — новий простір для реабілітації, оснащений сучасним обладнанням. Він займатиме площу 500 кв. м та функціонуватиме як відділення Інституту травматології та ортопедії. Зараз у приміщенні триває ремонт. Орієнтовно центр зможе надавати допомогу 1000 пацієнтів на рік у всіх трьох періодах реабілітації — гострому, післягострому та довготривалому.

Створення РеабіЦентру — ініціатива Олеся Довгого. Благодійний фонд родини Довгих "Можемо разом" виконує функцію адміністративно-технічної платформи для РеабіЦентру, працює над залученням партнерів, використовуючи різні види фандрейзингу.

"Інвестуючи в психологічне здоров'я ветеранів, ми можемо запобігти багатьом проблемам, створити більш здорове, безпечне та рівне суспільство", — вважає Олесь Довгий. На фото він під час візиту до поранених військових у відділенні реабілітації Інституту травматології та ортопедії.

— У чому полягає завдання психолога серед інших фахівців мультидисциплінарної команди? Чому повноцінна реабілітація поранених без допомоги психологів неможлива?

В мультидисциплінарній команді психолог є допоміжною одиницею для інших спеціалістів. Наприклад, він може мотивувати людину в депресії прийти в зал і почати заняття. Або допомогти людині з тривожним розладом ухвалити рішення про проходження процедур, які її лякають.

В нашій команді є 100% синергія. Якщо фізичний терапевт під час роботи бачить або чує від пацієнта скаргу на сон, ментальні проблеми, суїцидальні думки — він одразу формує запит психологу. Водночас проводить із пацієнтом бесіду про наявність фахового спеціаліста і про необхідність звернення до психолога.

Олександра Ніколаєва — лікарка-психологиня Інституту травматології та ортопедії НАМН України

Психологічна допомога в рамках реабілітаційного процесу поділяється на декілька важливих етапів:

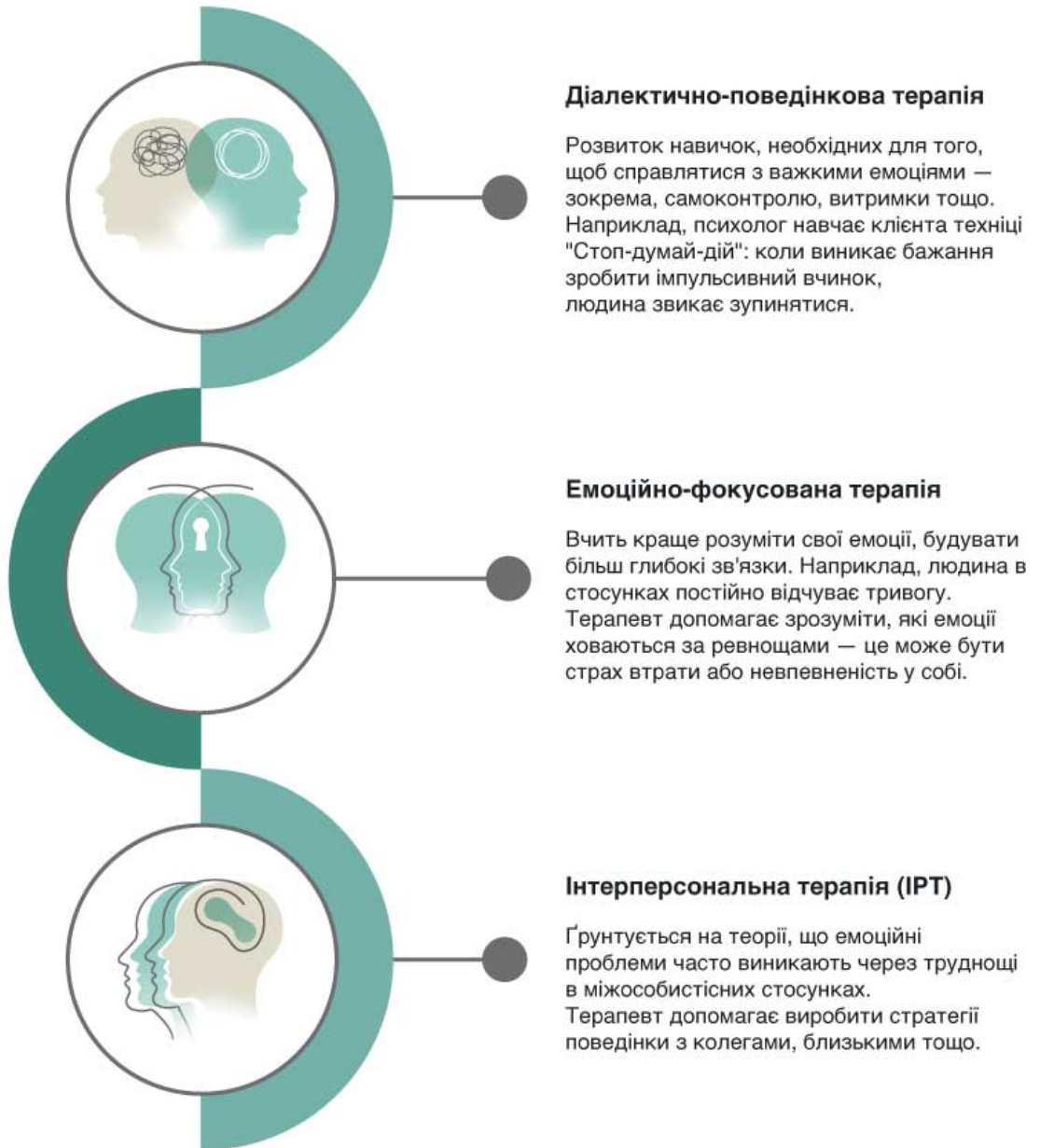
- *психоедукація*. Це мінікурс для пацієнта, щоб він розумів, які саме процеси відбуваються з його психікою та ментальним здоров'ям. Тут важливо встановити контакт, довіру, нормалізувати стан людини. Я завжди кажу, що все можна виправити, головне — робота;
- *стабілізація*. Ми надаємо інструментарій: як визначити, що саме з тобою відбувається і яку техніку використати для покращення стану. Як допомогти собі або побратиму;
- *психотерапія*. Це процес занурювання у проблему, травму чи стресову ситуацію, робота з конкретним синдромом тощо. Психолог виступає у ролі провідника темними тунелями глибинних психічних процесів і виводить пацієнта назовні, так би мовити, "на світло".

Чи можлива реабілітація без психолога? Можлива. Але в такому разі досягатиметься лише 50% бажаного ефекту.

— Чи існують новітні техніки для реінтеграції військових у цивільне суспільство? Чи є ефективними тут енімал-терапія, якісь інші техніки?

— Енімал-терапія стимулює вироблення дофаміну. Мені в моїй роботі інколи приносять користь найнеочікуваніші техніки. Робочою може виявитись будь-яка методика. Зараз наказом 2118 МОЗ вибір дуже розширено: це арттерапія, гештальт-терапія, діалектично-поведінкова терапія, екзистенційна терапія, символдрама, психо-рухова терапія, транзакційний аналіз тощо.

МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ, які застосовуються для психотерапевтичного супроводу реабілітації військових



"Суспільству треба стати більш свідомим, пам'ятати, що є ті, кому тут зараз важче"

— Існує думка, що психічно здорових людей наразі в Україні немає — усі ми певною мірою травмовані. Чи поділяєте ви таку думку і, власне, чи стосується це військових та ветеранів, адже в уяві багатьох вони титани — сильні, мужні, витривалі?

— Дійсно, населення України зараз живе під впливом постійного стресу, що є тривалим і достатньо травмуючим.

Існують ймовірні прогнози про загальний відсоток розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) внаслідок війни: він становить 25-35%. Жінки, до речі, більш схильні до розвитку даного розладу.

Щодо військових. Вони ж люди — міцні, сильні та витривалі, наші найкращі... але не титани. І оскільки їм доводиться переживати травматичні події частіше та інтенсивніше, ніж цивільним, то й виникнення ПТСР і його коморбідних станів, на жаль, ймовірніше.

Що таке коморбідність у медицині та психіатрії

Це наявність одного чи декількох захворювань або ефект від такого додаткового захворювання. Коморбідні стани можуть бути пов'язані між собою певним чином — наприклад, мати спільні причини або фактори ризику. Одні з найпоширеніших прикладів — депресія та тривога або хронічний біль та депресія.

— Чи можете ви як фахівець оцінити рівень готовності суспільства до соціалізації та реінтеграції бійців, що повертаються з фронту?

— В мої фахові обов'язки не входить така оцінка. Це, радше, мають вирішувати соціологи. Але на терапевтичних інтервенціях я постійно чую від наших хлопців скарги на непорозуміння з оточенням.

Особисто зі мною трапився нещодавно випадок в одному із супермаркетів міста. Військовий (він був у цивільному, але було помітно, що людина з "нуля") запитував у продавчині кулінарного відділу про складові якогось салату. На цей запит він отримав роздратовану відсіч: мовляв, там все написано. Після чого продавчиня залишила стояти клієнта перед вітриною, демонстративно відпускаючи товар іншим покупцям. Він тихо сказав, що не бачить після контузії. Я була із сином, мій хлопчик підійшов і прочитав все-все, що цікавило військового.

Нашому суспільству треба стати більш свідомим, пам'ятати, що є ті, кому тут і зараз важче. Пам'ятати про культуру спілкування. Тому не знаю, чи готові ми зараз до повернення хлопців. Коли переможемо, загальносуспільна напруга спаде, і тоді, можливо, нам всім стане легше — і суспільству, і тим, хто в нього повертається.



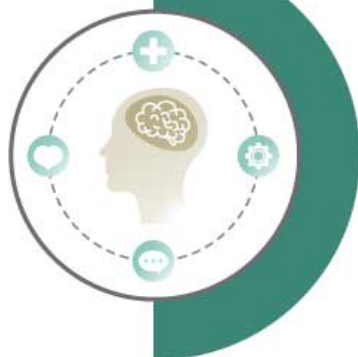
Клієнт-центрована терапія / особистісно-центрована терапія

Терапевт створює атмосферу безумовного прийняття, де клієнт може вільно досліджувати свої думки, не боячись осуду. Проговорюючи проблему вголос, пацієнт здатен чіткіше окреслити свої потреби та очікування.



Когнітивно-поведінкова терапія

Ґрунтується на теорії, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані. Негативні думки можуть призводити до негативних емоцій, які, у свою чергу, — до деструктивної поведінки. Терапевт вчить контролювати думки, проговорюючи різні фобії пацієнта та шукаючи їхнє першоджерело.



Логотерапія та екзистенційний аналіз / екзистенційна терапія

Допомагає людині дослідити її цінності, цілі та те, що надає їй життю сенсу. Наприклад, в цьому допомагає ведення щоденника, який потім пацієнт розбирає на сеансі з терапевтом.

"Не порушуйте фізично особистий простір". Як спілкуватися з ветеранами в стані стресу

— Багато з нас не вміють правильно спілкуватися з військовими та ветеранами. Чи можете ви навести кілька найпоширеніших ситуацій, які потребують особливої уваги в такому спілкуванні — наприклад, коли військовий зривається через ПТСР або поводить себе відсторонено?

— Зриви не є маніфестними симптомами ПТСР. Вони трапляються з різних причин. Але так, у військових дійсно бувають спалахи агресії, панічних атак, ступору тощо. Подібні реакції є природними для людини в стресі, під час переживання складних, трагічних, травматичних подій.

Помилкою в спілкуванні з людиною, яка нервує, кричить, розкидає довкола себе речі, буде намагатися до неї доторкнутись, щоб заспокоїти або втримати. Так само помилково кричати у відповідь.

Під час ступору також не варто провокувати тілесний контакт — часто трапляється флешбек, і людині здається, що вона на полі бою, приміром, і знову переживає травматичну подію. Це відбувається неконтрольовано.

Не порушуйте фізично особистий простір. Зверніться до людини, запитайте ім'я, уточніть, чи знає він (вона), де саме знаходиться. Говоріть повільно, спокійно, тихо. Запропонуйте воду!

Такі прості поради. Але, звичайно, реакція і поведінка має залежати від ситуації і глибини того процесу, який переживає військовий в цей момент.

Якщо ж військовий в агресії, розкидає все навкруги та кричить, тоді просто потрібно викликати поліцію. Підходити може бути небезпечно. Все так само, як і з НЕ військовими.



Майндфулнес-базований підхід

Набір методів та практик, які допомагають розвинути усвідомленість та прийняття себе. Одні з найпоширеніших: медитація, йога, канування тіла (зосередження на різних його частинах).



Мотиваційна терапія

Допомагає людям зрозуміти себе, свої цінності та цілі, а також розвинути навички, необхідні для їх досягнення. Одна із технік — візуалізація. Терапевт пропонує пацієнту описати себе, свої звички та оточення через 10 років.



Наративна терапія

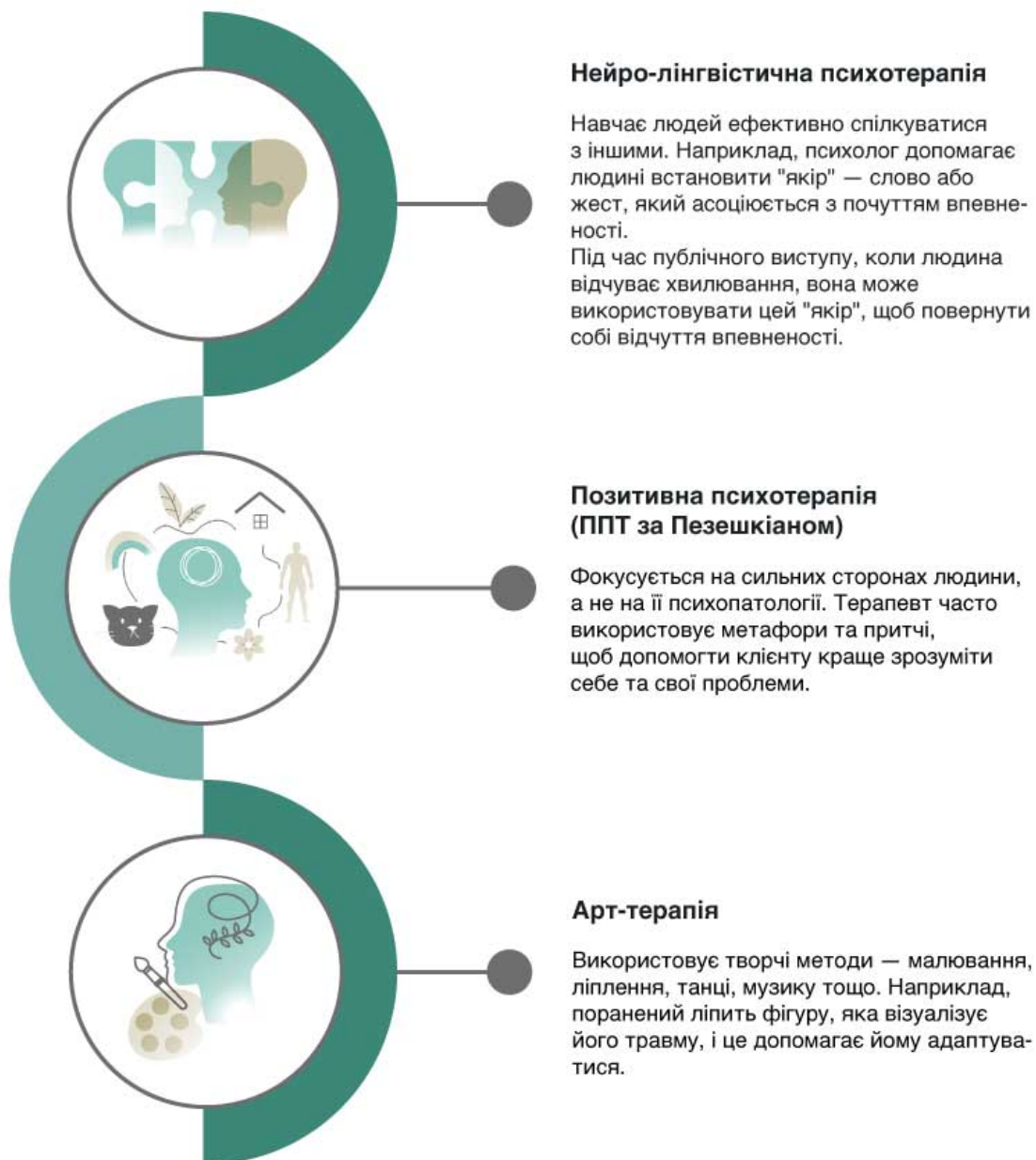
Ми — це наші історії. Але їх цілком можна переписати. Так, терапевт може допомогти клієнту, який пережив насильство, створити нову розповідь про себе як про сильну людину, яка змогла подолати труднощі.

— Які поради ви б дали родинам, до яких повертається людина з військової служби? Як зробити їх адаптацію максимально комфортною?

— Єдиного рецепта, на жаль, не існує. Але є деякі правила: наприклад, не видавати без попередження дуже голосних та різких звуків. Не ігноруйте важливість і трагічність досвіду. Вислуховуйте, якщо військовий говорить. Не розпитуйте, якщо мовчить. Будьте готові до окремого перебування під час сну. Не засуджуйте, якщо на початку перебування вдома ваша близька людина захоче, наприклад, спати в спальнику на підлозі...

Не лякайтесь, якщо військовий кричить уві сні. Пропонуйте допомогу. Нам всім потрібно стати трошки психологами.

Окрема складна тема — щодо вживання алкоголю. Спроба лікуватися теж залежить від оточення військового. Без тиску і з любов'ю все вийде! Дайте рідній людині час на відновлення.



"Подякуйте за службу і захист. Не соромтесь". Як спілкуватись із ветеранами

— **Про що категорично не треба говорити з військовими, зокрема із малознайомими?**

Будьте ввічливими з усіма, і це стане звичкою. Подякуйте за службу і захист. Не соромтесь. Але потрібно делікатно зауважити, що країну ми підіймаємо і тримаємо разом. Фраза "поясніть ще раз мені, чим я можу допомогти, що потрібно зробити?" буде ефективною.

Зазвичай людині, якій погано та складно контролювати емоції в моменті, буде важко одразу відповісти на запитання. Автоматично ввімкнеться префронтальна кора, почнеться гальмівний механізм агресії тощо.

Про що ж говорити з хлопцями? Та просто про них самих, не про війну. Про неї вони чи самі заговорять, чи промовчатимуть красномовно. Не потрібно, наприклад, уточнювати кількість і сам факт відпрацювання цілей.

Не говоріть про політику. Власне, політика і релігія — дуже інтимні теми, про них — або з дуже близькими, або ні з ким.

Розмова Олесь Довгого з лікаркою-психологинею Олександрою Ніколаєвою. Частина I

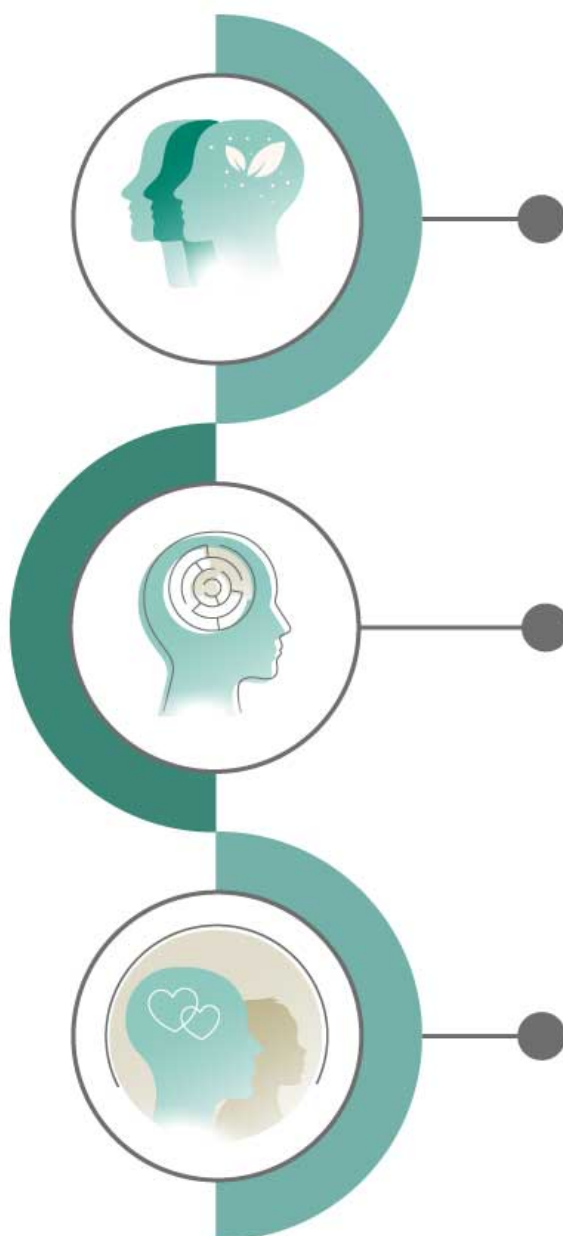
— Порадьте, будь ласка, що можна почитати-подивитися-вивчити для того, щоб мінімізувати рівень стресу як для військових, так і для цивільних? Яке місце в такій психоедукації може займати психотерапія?

— Правила ввічливого спілкування з людьми, взаємоповага загалом між усіма учасниками суспільства — єдиний рецепт. Я завжди раджу пацієнтам уявляти, що, виходячи з дому, ви вже на роботі, вже в рамках. Вдягніть правильну і красиву поведінку так само, як вдягаєте одяг. Власне, помічними будуть будь-які книги про етикет, психологію та самоорганізацію.

Психоедукація дуже важлива. Це перша ланка до процесу змін на краще, стартер для формування довіри до психотерапевта, психолога, психіатра тощо. Психотерапія — цілком логічне продовження психоосвіти.

— Дайте, будь ласка, кілька порад людям, які чекають рідних із фронту, аби уникнути помилок, коли ті повернуться.

— Резюмуючи усе, що ми обговорили вище, раджу проявляти любов і людяність, демонструвати щире бажання допомогти тому, кому важче. Встановлення комфортних правил і рамок для всіх і розуміння, що звертатись за допомогою не соромно, має стати загальноприйнятим правилом. А піклування про себе і своє ментальне та соматичне здоров'я — вияв мужності, свідомості та гідності.



Символдрама / кататимно-імагінативна психотерапія

Використовує образи та уяву для дослідження несвідомого та вирішення емоційних проблем. Наприклад, психолог каже пацієнту уявити себе в безпечному та спокійному місці, описати його. Це допомагає зменшити тривогу.

Схема-терапія

Ранні негативні досвіди та емоційні травми можуть формувати стійкі "схеми" в нашій психіці. Терапевт використовує різні методи, щоб допомогти клієнту змінити його схеми. Одна з вправ: "історична лінія" — людина створює хронологічну шкалу свого життя, відзначаючи ключові події та досвіди, які могли вплинути на формування схем.

Транзакційний аналіз

Ґрунтується на ідеї, що люди мають три его-стани: Дитина, Батько та Дорослий. Ці стани відповідають за різні патерни думок, емоцій та поведінки. Часто практикується в груповій терапії. Наприклад, кожному учаснику дається картка: Дитина, Батько або Дорослий. Пацієнти ходять по кімнаті, спілкуючись один з одним з різних его-станів.

Розмова Олеся Довгого з лікаркою-психологинею Олександрою Ніколаєвою. Частина 2

Співпраця Інституту травматології та ортопедії з ГО "Доладу"

Інститут травматології та ортопедії НАМН України співпрацює з ГО "Доладу" у напрямку реалізації благодійної програми "Відновлення ментального здоров'я українських військових, ветеранів та членів їхніх сімей".

"Програма є безплатною для учасників — українських військових, ветеранів та членів їхніх сімей", — розповіла голова правління ГО "Доладу" Христина Курганська.

Сторони співпрацюють за наступними напрямками:

- надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки пацієнтам лікувального закладу, які цього потребують;
- проведення навчання працівників лікувального закладу у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Також ГО "Доладу" реалізує проєкт *DoLadu Mental Health*, що створює екосистему у сфері ментального здоров'я задля відновлення та зміцнення ментального здоров'я захисників, ветеранів та всієї української нації заради формування сталого суспільства.

Проект *Doladu camp* — комфортне повернення, адаптація ветеранів до цивільного життя та робочого місця з потужним професійним потенціалом і бажанням бути корисним. Мета: надати можливість людині з бойовим досвідом відчувати себе в безпеці, у колі РІВНИХ відновити власний ресурс, усвідомити свої нові навички та життєві цілі, підвищити рівень, мотивацію, бути ефективним та економічно спроможним (<https://life.liga.net/all/article/travma-viiny-ne-obmezhuetsia-frontom-psykholohichna-reabilitatsiia-potribna-vsime-ukraintsiam>, 30.04.2024).

===

«Людям треба перевинайти себе». Інтерв'ю з психологинею центру Superhumans — про реабілітацію військових після тяжких поранень.

Як відбувається психологічна реабілітація поранених військових, чому важливо працювати також і з їхніми родинами, та в чому особливість роботи з пацієнтами із травмами обличчя, розповідає керівниця психологічної служби Superhumans Center Світлана Куценко.

Більшість клієнтів реабілітаційного центру Superhumans, що у Львові — це військові, які внаслідок бойових дій отримали тяжкі поранення, як-от ампутації кінцівок. Зокрема у процесі такої реабілітації їх навчають користуватися протезами та пристосовуватися до активного життя з ними.

Не так давно на базі центру відкрилося також відділення реконструктивної хірургії, яке фокусується на роботі з пацієнтами, що мають травми обличчя. Ця категорія пацієнтів — одна з найскладніших, кажуть спеціалісти, адже завдання лікарів полягає не лише у відновленні естетичного вигляду, а також і втрачених функцій обличчя, як-от ковтання або кліпання. Весь процес може займати від кількох місяців до кількох років.

З якими складнощами стикаються пацієнти центру Superhumans, та в чому полягають особливості роботи з травмами обличчя, в інтерв'ю NV розповідає керівниця психологічної служби Superhumans Center Світлана Куценко.

— Ольга Руднєва в своєму недавньому інтерв'ю NV говорила про те, що травма обличчя — один із найскладніших видів травм

у психологічному плані, адже люди сприймають це як втрату власної ідентичності, і їм з цим складно. Розкажіть, чому саме так?

— Через що людина зазвичай себе ідентифікує? Коли ви знайомитесь з кимось, мабуть, називаєте своє ім'я, а потім можете сказати, ким працюєте.

Другий момент — це зовнішність. Ми звикаємо до нашої зовнішності й вона — це те, через що ми, в тому числі, ідентифікуємо себе щоранку в дзеркалі, що це таки я. І тому складно переживаємо зміни в зовнішності. Хтось набрав вагу або навпаки схуд, або зробив якусь не дуже вдалу косметичну процедуру, і має щось, що не подобається. І для людини це вже якось не дуже приємно відчувається і переживається. І третє - ми себе ідентифікуємо через стосунки з іншими. Швидше за все, для більшості людей важливо, що вони мама, тато, дружина, чоловік, сестра, друг, товариш. Для військових людей — побратим.

Отже, коли трапляється травма обличчя, часто це дійсно важка травма, яка передбачає досить тривалий період лікування і реабілітації. Інколи він займає роки, а не місяці. Відповідно, в цей час людина так-сяк себе ідентифікує як солдата, наприклад, як військового. Але, по суті, розуміє, що є більше пацієнтом, ніж військовим. Бо військові, умовно, на фронті, а я тут лежу, лікуюсь. Вона не може впізнавати себе, якщо це суттєві травми обличчя.

Реконструктивна хірургія — це може бути серія операцій. Наприклад, умовно кажучи, 12 операцій за два роки. І весь цей час ви не пізнаєте себе у дзеркалі, тому що бачите якісь нові зміни. Часто — не на краще. У стосунках теж можуть виникати труднощі — з сім'єю, з побратимами. Хочеться ізолюватися, бо не бажаєш показувати своє обличчя таким. Тому травма обличчя — це травма, яка впливає на всі аспекти, через які ми себе ідентифікуємо, і з психологічної точки зору є складнішою порівняно, наприклад, з тими ж ампутаціями.

— Наскільки складною є робота з такими пацієнтами для вас як для психологині?

— Переважна більшість не хочуть звертатися до психолога, але це не через травму. Загалом в Україні існує певна стигма, в тому числі серед військових, на жаль: мовляв, немає чого звертатися, я сильний, я сам впораюся. Бо чому вони прийшли у військо? Тому що вони відчують, що вони мусять, вони чоловіки, це їхня роль.

Я б виокремила три причини, з яких військові можуть не хотіти звертатися до психолога. Перша — їм все ж може бути складно з фізіологічної точки зору. Оскільки це травма обличчя, якийсь час може існувати порушення функції мовлення. Або, наприклад, людина може погано чути, й це також може заважати. Насправді все можна виправити. З деякими пацієнтами пробуємо, наприклад, писати, кому так зручніше, в тому числі можемо використовувати планшет. Це все вирішується, але для людини все одно незручність. Вона ж звикла, що просто говорить, її розуміють.

Друга причина — психологічна. Те, що я вже згадувала вище, про «я сильний і впораюся сам». Третя причина — фаховість психологів. Тривалий час існувало враження, що психологом може бути чи не кожен, хто

пройшов двотижневі курси в Інстаграмі. Але все-таки це кваліфікована праця, і вона вимагає базової освіти: диплому клінічного психолога, або просто психолога, або психіатра у деяких випадках. Вона також вимагає додаткової підготовки. Ми вічні студенти, постійно вчимося. А тут ще й травми обличчя, які не є такими розповсюдженими по світу.

Коли ми готувалися до прийому наших перших пацієнтів, я перерила велику кількість наукових матеріалів, які хоча б трішки давали інформацію про те, як з такими пацієнтами працювати. Я шукала переважно англomовні матеріали, і я їх знаходила, але — одиниці. Тому експертиза ця, на жаль, в світі, а не лише в Україні — а в Україні тим більше — тільки розвивається.

Буває, що людина ще майже не може працювати, їй важко, наприклад, висидіти психологічну сесію протягом 50 хвилин. Ми все одно намагаємося трохи з ними поспілкуватися — просто для того, щоб їм було легше звернутися до нас потім, коли вони відчують сильну потребу.

— Чи продовжуєте ви супроводжувати своїх пацієнтів, коли вони повертаються до звичного життя?

— Ми надаємо психологічну допомогу, поки людина перебуває у нашому реабілітаційному циклі. У цьому циклі вона може бути не один раз. Пацієнти реконструктивної хірургії, наприклад, їдуть, а через декілька місяців повертаються, знову чергова операція, черговий реабілітаційний період, потім вони їдуть, і знову повертаються. Люди з травмами обличчя рідко повертаються до служби, але часто у цих проміжках між циклами перебувають або з сім'єю, або вирішують питання типу ВЛК.

Реклама:

Отже, між реабілітаційними циклами і після того, як людина завершила свій процес лікування, певний час ми ще підтримуємо з нею зв'язок. Перші пів року намагаємося активно виходити на зв'язок, моніторити, що відбувається. Далі більше розраховуємо на те, що вона сама звертатиметься, коли їй щось потрібно. Для цього вибудовуємо міцний, довірливий емоційний зв'язок з нашими пацієнтами, щоб вони не боялися знову телефонувати, шукати нашої підтримки. І вони це роблять.

— Розкажіть про те, як ви залучаєте в цей процес контакти першої ланки — тих, хто самі були або є пацієнтами центру.

— Зараз такі люди менше працюють саме з пацієнтами реконструктивної хірургії. Між пацієнтами з різними травмами все ж є різниця. Ті, хто з ампутаціями, вже не фахівці першого контакту — їх переназвали на консультантів з підтримки за моделлю «рівний — рівному».

Якийсь час у нас не було розуміння, чим люди з травмами і ампутаціями кінцівок можуть допомогти пацієнтам з травмами обличчя. Потрібно було поєднувати їх і показувати, що в них, крім травм, є багато інших спільних точок — наприклад, військовий досвід як такий, є досвід проходження складних, довгих реабілітаційних процедур, і це також в чомусь об'єднує — вони знають, як це, коли ти місяцями видужуєш, і тобі трохи набридає той процес. Коли ми показали, що в них трохи більше спільного, ніж вони думають, вони почали потихеньку інтегруватися.

Не всі заходи, які ми влаштовуємо для наших пацієнтів протезування і реабілітації, підходять пацієнтам хірургічного стаціонару. Але, тим не менше, ті хлопці підтримують одне одного. Вони не можуть збиратися групами, бо, знову ж таки, інфекційний контроль, але в індивідуальному форматі знаходять спільну мову. Простим діалогом за кавою вміють повернути людині відчуття зв'язку з іншими.

Відчуття, що ти не один, сприяє тому, що людина соціально не ізолюється, адже її можуть прийняти такою, як вона є. Тому консультанти, контакти першої ланки створюють різноманітні активності для інших. Але саме з пацієнтами реконструктивної хірургії взаємодіють менше, бо їм за станом здоров'я не все дозволено.

— На дискусійній панелі на цьогорічному Львівському медіафорумі Ольга Руднєва також розмірковувала про те, що не всі люди з ампутаціями, навіть маючи можливості для реабілітації та надсучасні протези, хочуть вчитись ходити, мають бажання щось робити з собою. Тобто скільки б людині не пропонували цих можливостей, якщо в неї немає мети вийти з дому в принципі, то вона не буде вчитись ходити. Як взаємодіяти з ними? Дати їм час, чи не змушувати взагалі?

— Окрім травм фізичних такі пацієнти часто мають також і психологічні травми. А психотравма діє таким чином, що людина в якийсь момент дійсно відчуває, що втратила сенси, мотивацію. Нова ж мотивація при цьому так легко не віднаходиться. Тому так, дійсно, є люди, яким потрібен певний час для відновлення і зцілення від психотравми. Це означає, що цій людині треба перевинайти себе в якомусь плані, знайти інші сенси, інтегрувати той військовий досвід, який стався, у себе і усвідомити, хто новий я — з цим усім досвідом, який живе всередині мене тепер. Що є для мене цінним, що несе сенс, які мої моральні орієнтири. Те, що переживають наші пацієнти, часто можна також категоризувати як моральну травму.

Цим людям інколи доводилося вирішувати моральні дилеми, або ставати тими, проти кого вчинялися антиморальні, антитетичні дії. І, відповідно, людям з тим треба примиритися. А це часом дуже складні екзистенційні питання. Це не місяць, не два, не три, навіть не рік. Інколи на це можуть піти роки. І дійсно, хтось швидко перелаштовується, в кого психіка більш лабільна, ті швидше рухаються. Раптом віднаходять шалене задоволення в спорті, йдуть в напрямку Invictus Games, у тренерство або реабілітацію. Хтось перевинаходить себе в допомозі іншим, намагається ставати більш соціально активним на рівні своїх громад.

Хтось перевинаходить себе в зовсім іншій професії і не повертається до тієї діяльності, яка була до травми, але знаходить щось нове — те, у чому вбачає більше сенсу. Можливо, щось, про що людина мріяла з дитинства, або навпаки про що дізналася раптово, і це здалося дуже цікавим. В когось психіка більш ригідна. І таким людям, як правило, потрібно більше часу для того, щоб відбулася адаптація до себе нового.

Якась частина військових мають ПТСР — тих, в кого він діагностований, в Україні від 11% до 25%. Дані дуже різняться, а офіційної

статистики, яка була б дуже акуратна і точна, немає. Все-таки це люди, які крім діагнозу ПТСР мають коморбідні стани, найчастіше депресивні.

Клінічна депресія — це про людину, якій буває складно навіть просто встати, почистити зуби. Це перемога, якщо вона це зробила. Тому так, таким людям складно, але треба продовжувати лікування, реабілітацію, бути з людиною в цей момент поруч, не махати на неї рукою і казати: «Та він просто лінивий», бо не має мотивації до того всього. Це найбільша помилка, яку ми як суспільство можемо зробити. Якщо ми все-таки будемо поруч з цими людьми, треба не просто виштовхувати їх з ліжка, але постійно показувати, що можливості є, і коли ти будеш готовий, то можеш ними скористатися. Від того буде залежати, яка кількість людей врешті таки відновляться від психотравми.

Дуже складно перевинаходити себе, коли ти втратив будинок, частину рідних і близьких, особливо, якщо це, не дай Боже, діти для мами. Ти втратив місто, в якому живеш, і разом з тим містом — роботу, і все, що, власне, складало твоє життя. Уявіть, наскільки нелегко знайти нові сенси. Це — час, і цей час треба людині дати. Тому для нас така важлива підтримка наших пацієнтів після того, як вони виписалися. Інколи найважче у психологічному плані для них починається саме тоді. Бо це непроста екзистенційна криза, яку вони можуть переживати. І ми хочемо бути поруч з ними в цей момент.

— Чи працюєте ви з родичами, з дружинами? І які в них запити?

— Ми працюємо і з родичами теж. Особливо з тими, хто безпосередньо бере на себе піклування про пацієнта, часто — цілодобове. Переважна більшість, звісно, жінки: мами, дружини, партнерки, інколи ще сестри. Загалом це підтримуюча терапія.

Кожна мама бачить видатне майбутнє для своєї дитини. Або, як мінімум, коли все прекрасно на роботі, син має сім'ю, дружину і двійко дітей. Але трапляється, що мами інколи мусять змиритися з тим, що в дитини може бути інше життя тепер. А яке — невідомо.

В дружин аналогічно, ролі взагалі можуть змінюватися. Дружина могла розраховувати на чоловіка як на голову сім'ї, який буде забезпечувати, в тому числі фінансово, буде опорою. А тут раптом на довгий час він випадає з цього процесу і сам потребує допомоги, часто навіть більше, ніж, наприклад, дитина. Це дуже емоційно важкий процес, бо вони, не будучи хворими самі, живуть життя, ніби це вони хворі, підлаштовуються під графік хворої людини. Особливо ті, хто змушені жити у госпіталях, бо допомагати потрібно майже цілодобово.

Ми надаємо таким родичам як індивідуальні консультації, так і групові. Наприклад, групи самопідтримки для жінок уже показали свою ефективність: там жінки знаходять одна одну, слухають, розуміють, що переживають багато спільного. І це дає їм підтримку, відчуття плеча, того, що ти не один з усіма проблемами.

— Чи навчаєте ви членів родин пацієнтів, які мають травми обличчя, коректно взаємодіяти з ними?

— Я б не сказала, що ми навчаємо. Ми навчаємося разом з ними. Повертаюсь до того, що я казала: немає в Україні таких фахівців, які б мали глибоку експертизу в тому. Ми ту експертизу зараз тільки вибудовуємо. Я знаю трошки більше, ніж родичі. Але все-таки якусь частину побуту цієї людини і, можливо, навіть більшу частину емоційного життя цієї людини знають саме вони. Вони є більшими в тому експертами. І тому ми просто підтримуємо з ними тісний зв'язок, з ними разом вчимося.

Я дуже переживала, що вони будуть більш закритими, ніж виявилися насправді. Але, на щастя, вони дуже відкриті до того, і багато в чому допомагають. Разом з ними ми набираємо ту інформацію, базу знань, якою потім можемо ділитися. В тому числі з іншими людьми, які не є родичами, наприклад, медперсонал інших клінік, сімейні лікарі.

— У публічному просторі часто звучить думка, що потрібно не ветеранів готувати до соціалізації та адаптації у суспільстві, а навпаки суспільство — до взаємодії з ними. Якщо говорити про тих, хто вже соціалізувалися після травми, наприклад, вийшли на роботу, чи відчують вони якісь незручності з боку оточуючих по відношенню до себе?

— Соціалізація — це про стосунки людей. Там, де є стосунки людей, в будь-якому питанні, починаючи від одруження, народження дітей, дружби, закінчуючи соціалізацією людей з травмами обличчя, де є дві людини — це дорога з двостороннім рухом.

Другий момент, який хотіла б підсвітити — існує стигма, чи-то швидше певна емоційна реакція. Раніше в нашому житті цього не було — такої кількості людей з ампутаціями на вулицях. Або люди з травмами обличчя — вони були, але настільки мало, що це було чимось повсякденним. Коли ми зіштовхуємося з чимось новим, наша перша емоційна реакція — це або переляк, або розгубленість. Якщо люди чогось не знають, часто можуть вирішувати взагалі нічого не робити, аби не зробити гірше, бо є страх нашкодити. Люди намагаються відвертатися, ніби нічого не відбувається, інколи з найкращими намірами. А є й ті, хто через свою цікавість трохи втрачає межі толерантності, етичності, може лізти з не дуже приємними питаннями, часто — особистими, порушуючи психологічні кордони цієї людини.

Чим більше суспільство знає про те, як потрібно взаємодіяти, що є прийнятним, що є неприйнятним, які існують правила етики в таких випадках, тим легше людям буде реагувати спокійніше відповідно до ситуації. Вони будуть більш в тому обізнані і так не сильно лякатимуться, не відчуватимуть такої розгубленості. Тому просвітництво — це дуже важливо.

— Можливо, це пов'язано і з тим, що у нас багато людей, які належать до поколінь або з СРСР, або виховані тими, хто з родом з СРСР. Де, якщо ти бачиш на вулиці людину, яка чимось відрізняється від тебе — кольором шкіри, зовнішністю — було прийнято казати: «Не дивись», а не пояснювати, чому ця людина інша.

— Я народилася в Радянському Союзі, мене теж виховували батьки, яких можна назвати homo sovieticus, це люди, виховані в радянську епоху. І те саме добре пам'ятаю. Мої батьки з Вінничини, і коли у Вінницький медичний університет почали вступати перші студенти іноземці — з Африки, Індії, з таких країн, що для нас було в новинку — ми на тих людей косилися і не знали, як з ними взаємодіяти. Зараз ми переживаємо приблизно те саме, але тільки це вже люди з травмами обличчя і з ампутацією.

Цієї культури спілкування в нас немає і тому її треба виховувати. Але це не означає, що треба сидіти і чекати, коли хтось із Superhumans придумас якийсь курс і його можна буде подивитися. Ця інформація насправді вже існує, треба її просто шукати і знаходити. Я хочу, щоб люди відчували свою відповідальність в тому, що вони мусять вчитися — не чекати, коли таких людей буде більше, ніж зараз, на вулицях міст.

— Під час згаданої вище панелі на Львівському медіафорумі Ольга Руднєва також згадувала і те, що нерідко військові найбільше бояться розповідати про тяжкі травми, втрати кінцівок своїм мамам, а також можуть боятися реакції дружини типу: «Ну я ж говорила!» Чи це правда?

Реклама:

— Я б ще додала до того, що крім того, що є страх сказати мамі і дружині, також є страх сказати дітям. Інколи це також страх мами — дружини пацієнта, яка мусить дитині якось це пояснити.

Загалом же це — про страх зробити боляче людям, яких ти любиш, бо всі прекрасно усвідомлюють, що для мами це удар, для дружини теж. І це не лише про кохання, це і про крах ілюзій, що перед ними — прекрасне майбутнє. Важко прощатися з цією ілюзією. Наше завдання як психологів — допомогти людині впоратися з цими емоціями, та визначити, чому конкретно людина про це не каже. Чи це страх зробити неприємно, боляче, чи страх повідомити про те, що я вже не такий я, до якого всі звикли. Після того, як ми визначили, що це, можемо врегулювати сам емоційний стан, і допомогти підібрати слова, за допомогою яких краще зробити.

— У 2014–2015 роках, коли на сході України тільки почалася війна, було багато людей, які йшли добровольцями, але родичам про це не казали.

— Це відбувається і зараз. Маю знайому пару, де дружина тривалий час не знала що чоловік у війську. Вона евакуювалася за кордон, з чоловіком вони говорили, в основному, по телефону. Вона запропонувала поспілкуватися по відео, коли він не був готовий до того. Вона наполягла, він включився, і вона побачила його у камуфляжі.

Є історії, коли дружини або мами інколи не дізнаються роками про те, що дитина воює. Але це інша тема. Це більше, про те, які стосунки в сім'ї. Вони не стали такими через війну або через те, що людина пішла добровольцем, а були такими.

Кожен кейс — індивідуальний. У нас є пацієнт, ми, в основному, надавали йому підтримуючу терапію і консультування за основними запитамі. І коли ми дійшли до розмови про те, що у дружини теж є можливість

отримувати психологічну підтримку, він відреагував, мовляв, я у неї і друг, і психолог. Інколи навіть з таким зіштовхуємося. Їй треба чоловік, це правда. Але інколи доводиться пояснювати, що те, що переживає зараз ваша дружина — не те, з чим легко впоратися. Якщо ви бачите, що вона нормально функціонує як мама, дружина, ходить на роботу, то це тому, що вона сильна жінка. Але навіть сильним жінкам потрібна підтримка.

Є пацієнти, і їх все-таки більшість, які дуже вдячні своїм партнеркам, своїм мамам за те, що вони їх виходили. Але є і такі, які вважають, що людина, яка за ними доглядала, виконала свій обов'язок. Наше завдання — переконатися, що людина має навичку резильєнтності для того, аби після травми і лікування інтегруватися в суспільство. І це навички як індивідуальної резильєнтності, так і сімейної. Бо якщо ця людина має сім'ю, то сім'я теж мусить демонструвати певні навички резильєнтності — їм теж дуже багато чого треба буде робити для сприяння цій соціальній реінтеграції. Відповідно, якщо ці базові навички є, це прекрасно.

Якщо в людині їх немає або в сім'ї їх немає, ми показуємо можливості, як їх можна розвинути, і готові тут підставити своє плече. Ті, хто готові, за цю можливість хапаються і розвиваються. На тих, хто не готові, тиснути ми не можемо.

— Ми сьогодні говоримо в контексті, де поранена сторона — чоловік. А чи багато у Superhumans пацієнток-жінок?

— Майже немає, тому ми частіше говоримо [про поранених військових чоловіків] і про родичок жіночої статі. Жінок майже немає, хіба якщо це реконструкція кінцівки, але не з травмами обличчя. Мінно-вибухові, звісно, є, але це одиниці, і це в основному військові, або ж цивільні, які пережили бомбардування, ракетні атаки.

Я стикалася з питаннями на свою адресу про те, чи є різниця між тим, як реінтегруються, як проходять реабілітацію жінки, і як чоловіки. Якби у мене в реабілітаційному процесі було стільки ж жінок, скільки чоловіків, тоді можна було б робити висновки. А на одиничних випадках вони не робляться. Хоча так, на жаль, ми розуміємо, що і таких жінок теж буде немало

(<https://life.nv.ua/ukr/socium/interv-yu-nv-z-psihologineyu-superhumans-center-u-lvovi-pro-psihologichnu-reabilitaciyu-viyskovih-50425452.html>, 09.06.2024).

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

Безкоштовна психологічна допомога під час війни (у форматі легкого читання)

Війна може викликати у людини страх за своє життя та життя своїх рідних і близьких.

Під час війни людям доводиться переживати складні ситуації. Наприклад, обстріли, повітряні тривоги, поранення чи смерть людей.

Усі ці події можуть викликати стрес у людини. Стрес - це коли тобі неспокійно, тебе тривожать якісь думки, розгубленість.

Якщо ти не можеш заспокоїтися, ти можеш звернутися до психологів. Психолог - це людина, яка навчилася і допомагає людям подолати стрес, заспокоїтися, краще розуміти себе. Психолог допомагає людям прийняти складні ситуації в житті.

Кожна людина може звернутися до психолога по психологічну допомогу.

Для того, щоб отримати психологічну допомогу, тобі необхідно домовитись про зустріч із психологом у його кабінеті чи онлайн.

Корисні контакти психологів

Нижче у списку ми надаємо контакти психологів і організацій, в яких працюють психологи. Вони безкоштовно надають психологічну допомогу:

- 1

Міжнародна організація «Людина в біді» (People in Need, PIN).
Номер гарячої лінії - 0 800 210 174.
Телефон довіри 0 800 210 160 (конфіденційно, анонімно, безкоштовно, цілодобово)

Електронна пошта info.ukr@peopleinneed.cz

- 2

Асоціація професійного розвитку психологів і психотерапевтів.
Номер гарячої лінії - 096 260 1575 (з 10:00 до 18:00 по Україні).

- 3

Ізраїльські психологи та психотерапевти виявили ініціативу в допомозі українцям. Щоб отримати безкоштовну екстрену психологічну допомогу, необхідно заповнити форму. Натисніть тут або звернутися до одного з людей зі списку:

Ольга Шабанова: +972-52-6658977;

Женя Пукшанская: +972-50-3062267;

Ирина Коре: +972-58-4449545;

Юлия Захарова: +972-54-6245885;

Лина Глузман: +972-52-3650485;

Лена Червец (медпсихолог): +972-50-6842867;

Инга Майк: +972-54-4528145;

Анна Зимбовски: +972-50-7181575;

Регина Спектор: +972-53-7142607;

Таня Свешникова +972-58-6689786;

Галина Городецкая: +972-54-4322827;

Сара Вайнштейн: +972-52-8705745;

Анна (семейный психолог): +972-52-2904954;

Ханна Валерія Гришко: +972-53-82726575;
Мейра Сазонов (психолог): +972-55-2769489.

- 4
Гаряча лінія Червоного Хреста “Давай поговоримо”.
Номер гарячої лінії - 0 800 331 800 (працює до 19:00)

- 5
Українська спілка психотерапевтів - <https://ukr-ednist.com.ua/get-help/> надає 1-3 безкоштовних консультацій.

- 6
Лінія запобігання самогубствам LifeLine Ukraine.
Номер гарячої лінії - 7333 (цілодобово 24/7 та безкоштовно).
Або напиши повідомлення за посиланням.

- 7
Психологічну допомогу надають психологи Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

Щоб отримати допомогу, заповни гугл-форму за посиланням

- 8

Психологічну допомогу можна отримати у Центрі психологічного консультування і травмотерапії Відкриті двері.

Щоб отримати консультацію, зайти в чат-бот

- 9
У додатку Mindly можна безкоштовно отримати як одноразову консультацію, так й повноцінну довгострокову терапію.

- 10
Розкажи мені надає українцям безкоштовну психологічну допомогу.
Якщо ти відчуваєте тривогу, у тебе трапляються панічні атаки – залиш заявку та очікуй. Спеціаліст зв’яжеться з тобою якомога швидше.

- 11
Міжнародна організація “Боротьба за права” (Fight For Right) надає безкоштовну психологічну допомогу людям з інвалідністю.

Ти можеш подзвонити на гарячу лінію підтримки людей з інвалідністю за цим телефоном 0-800-30-66-33.

Також ти можеш написати повідомлення на цей номер.

Або написати електронного листа та надіслати на пошту help@ffr.org.ua (<https://www.enableme.com.ua/ua/article/bezkostovna-psihologicna-dopomoga-pid-cas-vijni-u-formati-legkogo-citanna-10873>).

===

Безоплатна психологічна допомога під час війни: куди звертатися та як отримати.

Психологічний стан під час воєнних дій є вкрай важливим.

Багато людей переживають втому, моральне виснаження, відчувають тривогу та паніку. Якщо підтримувати та опановувати себе самостійно в критичних умовах вам складно, варто звернутися до фахівців.

Факти ICTV зібрали для вас корисні платформи, де можна отримати безоплатну психологічну допомогу під час війни.

Безоплатна психологічна допомога під час війни – куди звертатися

Як ти?

Це центр психологічної підтримки, який створили психологи-волонтери за підтримки Національної психологічної асоціації (НПА).

Як ти? – для тих, хто відчуває постійний стрес, неспокій та тривогу. За підтримкою можна звернутися безоплатно у будь-який час доби.

Щоб отримати психологічну допомогу, необхідно заповнити анкету.

Розкажи мені

Безплатна інтернет-платформа для психологічних консультацій.

Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – можете **залишити заявку** на онлайн-платформі *Розкажи мені*.

Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі й житті кожної людини.

УкрЄдність

Це сайт безплатної психологічної підтримки від Української спілки психотерапевтів. Спершу вас вислухають, а потім команда добере фахівця, який допоможе впоратися саме з вашою проблемою.

Також є можливість відвідувати безплатні групи підтримки в онлайн-форматі.

Mental Help

Онлайн-платформа, створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українців.

У проєкті бере участь команда фахових психологів, які безплатно працюють з українцями. Усі зустрічі є конфіденційними.

Щоб отримати підтримку, необхідно:

- перейти на сайт Mental Help;
- обрати фахівця;
- визначитися з датою та часом консультації;
- вказати особисту інформацію (ППП, вік, стать, електронна пошта, проблема, яка вас турбує);
- натиснути **Запланувати зустріч**.

Деталі вебконференції будуть надані вам після підтвердження зустрічі. Сесія з психологом триває 50 хв.

Хаб стійкості

Ще одна платформа, створена для онлайн-підтримки українців.

Отримати допомогу від психолога можуть як громадяни, які залишаються в Україні, так і ті, хто виїхав за кордон. Щоб отримати консультацію, достатньо зареєструватися на сайті й обрати психолога.

Боти психологічної підтримки

Друг. Перша допомога – Telegram-бот, створений за підтримки ЮНІСЕФ на основі сучасних протоколів і наукових досліджень.

Слова допомагають – Telegram-бот, який розповідає про різні стани й емоції, а також підказує, як допомогти собі, якщо немає змоги звернутися до психолога. Чат-бот створено командою Центру психічного здоров'я НаУКМА та факультету інформатики CyberFI НаУКМА.

Тут також порадять, як підтримати іншу людину, котрій потрібна психологічна допомога.

Гарячі лінії для психологічної допомоги

- **Міжнародний комітет Червоного Хреста (МКЧХ)** відкрив гарячу лінію, на якій можна звернутися за підтримкою. Дзвінки безплатні: 0-800-300-155.

- **Колцентр ВартоЖити.** Тут працює лінія кризового консультування. Отримати психологічну допомогу можна за номером **55-22** з 11:00 до 19:00 у будні.

- **Національна психологічна асоціація** надає консультації у телефонному режимі або через відеозв'язок. Послуга доступна для жителів усієї України за телефоном **0 800 100 102**.

- **Lifeline Ukraine** – гаряча лінія, яка працює цілодобово. Звернутися по допомогу можна за номером **73-33** або написати повідомлення.

- Безплатні психологічні консультації надають на платформі **Людина в біді** за номером **0 800 210 160**. У межах проєкту підлітки, батьки, а також вчителі можуть отримати безоплатні психологічні консультації у груповій формі (<https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/bezoplatna-psyhologichna-dopomoga-pid-chas-vijny-kudy-zvertatysya-ta-yak-otrymaty/>, 02.01.2024).

===

У Марганці психологи від гуманітарної місії «Проліска» надають підтримку дітям

Психологічна допомога є важливою складовою реабілітації під час війни. 9 серпня психологи гуманітарної місії «Проліска» за підтримки УВКБ ООН працювали з дітьми, які виховуються в дитячому будинку сімейного типу та знаходяться під опікою.

Хто повідомляє: пресслужба Марганецької міської ради в [Телеграмі](#).

Психологічна підтримка під час війни є важливою умовою

Психологічна підтримка під час війни є важливою умовою для реабілітації як дітей, так і дорослих, які постраждали від військових дій. Лікарі лікують тіло, а психологи допомагають реанімувати душу людини, особливо в умовах, коли війна позбавила багатьох нормального життя.

9 серпня на базі одного з освітніх закладів працювали психологи гуманітарної місії «Проліска» за підтримки УВКБ ООН. Спеціалісти надавали

психологічну допомогу дітям різних вікових груп, які виховуються в дитячому будинку сімейного типу та знаходяться під опікою.

Саме діти особливо гостро відчують наслідки війни, розуміють її важкий зміст і намагаються пристосуватися до нових реалій. Робота психологів спрямована на те, щоб допомогти дітям подолати стрес і знайти сили жити далі.

Ми висловлюємо вдячність гуманітарній місії «Проліска» за своєчасну допомогу та підтримку. Проліска дійсно стала квіткою надії для багатьох, хто потребує психологічної реабілітації в ці складні часи (<https://nikopol.city/articles/374800/u-marganci-psihologi-vid-gumanitarnoi-misii-proliska-nadayut-pidtrimku-dityam>, 10.08.2024).

====

"З депресії не вийти". У соцмережах критикують рекламу кол-центру психологічної допомоги.

На вулицях українських міст з'явилася зовнішня реклама гарячої лінії психологічної підтримки "Варто жити". Гасла на банерах викликали негативну реакцію у користувачів соцмереж через неоднозначну подачу інформації та підсилення депресивних думок.

На білбордах розміщені написи великим шрифтом: "З депресії не вийти", "Буде лише гірше", "Життя не має сенсу", а нижче – дрібнішими літерами – "Мучать такі думки? Дзвони". Також на кожному банері наведений номер гарячої лінії та QR-код, який можна сканувати для отримання додаткової інформації.

Те, що головна роль у рекламі відведена депресивним меседжам, а контактна інформація зчитується з борду останньою, викликало занепокоєння у деяких українців.

Наприклад, письменниця Оксана Мороз [вважає](#), що використання можливих думок цільової аудиторії у гаслах може бути ефективним, але не для гарячої лінії психологічної підтримки під час війни.

"Трансляція думок ЦА у слоганах – хороша практика. Але ця практика точно погана для кампанії з гарячою лінією психологічної допомоги під час війни. Бо дрібний шрифт не прочитаю, а от ВЕЛИКИЙ – так. А він підштовхує до того, чого хотіли запобігти", – написала вона.

Керівниця з комунікацій моніторингового сервісу "Опендатабот" Дарина Даниленко [висловила занепокоєння](#) щодо наслідків таких рекламних гасел і закликала негайного зняти ці банери.

"Якщо ми вже живемо в країні, де рішення часто приймаються після постів в фб (Facebook), то я дуже хочу, щоб цей крінж зняли терміново. Терміново, бо якщо цей меседж потрапить цільовій аудиторії, то її дії будуть прямо протилежними до того, що написано маленькими буквами", – пише вона.

Співзасновник благодійного фонду "Сміливі" Віталій Селик [підкреслив](#), що реклама повинна мати свої обмеження, особливо в умовах високої психологічної напруги.

"Провокативна реклама завжди обговорюється та цінується. Проте, у всьому має бути межа. Особливо, коли у суспільстві є значна психологічна і соціальна напруга", – відреагував він.

Журналістка Тетяна Галковська [зауважує](#), що у цьому випадку важливо правильно розмістити інформацію, аби вона нікому не нашкодила.

"Ідея, звичайно, гарна. Але ж в такій справі важливо не тільки привернути увагу, але й не нашкодити. Подивіться на фото. Борд стоїть на узбіччі, розгорнутий так, щоб було видно водіям машин, що їдуть вздовж вулиці. Що людина побачить, пролітаючи на швидкості повз такий плакат? Що життя не має сенсу. Ось так їде хтось у смутку, проблем вище голови, а тут опа – і відповідь на всі питання", – розмірковує вона.

Користувачка Оля Джулай [порівняла](#) гасла на білбордах з "лозунгами з помиральних ям".

[Що кажуть у кол-центрі](#)

Про очікуваний ефект від цієї рекламної кампанії у кол-центрі "Варто жити" на запит "УП.Життя" не відповіли.

Проте засновниця гарячої лінії "Варто жити" Яніна Соколова виступила з поясненнями у коментарях до одного з дописів з критикою рекламної кампанії.

"Це далеко не повний список думок, які ми чуємо від наших пацієнтів кол-центру. Якщо ви маєте такі ж, можете зателефонувати на нашу гарячу лінію «Варто жити». За номером 5522. Стане легше. І такі думки розвіються. А якщо з вами все ок і у вас немає подібних думок, то живіть щасливо, донатйте на ЗСУ та розкажіть про нашу лінію тим, хто потребує допомоги.

Цю рекламну кампанію розробляли спільно з психологами та рекламною агенцією, яка створила такі макети на основі меседжів від аудиторії. З пропагуванням реакції аудиторії", – [заявила](#) Соколова.

Утім, засновниця portalу "Енциклопедія громадянина" Юлія Нікітіна [ставить під сумнів](#) виправдання Соколової.

"Вона вважає, що все ок, бо вони з безіменними «психологами» займалися «пропагуванням реакції аудиторії», що б це дивне висловлювання не означало.

Страшенно цікаво, чи захочуть так звані «психологи» і рекламна агенція (поки анонімні) взяти на себе персональну відповідальність за цей мрак", – написала Нікітіна.

[Як така реклама впливає на аудиторію: думка психолога](#)

"УП. Життя" запитала у психологині та комунікаційниці Дар'ї Савченко про те, у чому полягає небезпека таких меседжів для людей, які зустрічають ці банери на вулицях.

"Людина з депресією має, зокрема, когнітивні викривлення, які приблизно так і звучать: "З депресії не вийти"/"Буде гірше" тощо. Такі меседжі у рекламі лише підкріплюють ці думки.

До того ж люди з депресією можуть мати складнощі з концентрацією уваги, тому текст дрібним шрифтом і номер телефону можуть проігнорувати. Що буде далі з цією людиною, я навіть не хочу уявляти. Сподіваюся, вона справді побачить номер і зателефонує", – говорить фахівчиня.

За її словами, комунікації на чутливі теми потребують обережності, аби повідомлення, які транслюються, не завдали шкоди людям.

"Їх краще перевірити декількома фокус-групами – забагато не буде. Якщо ціль – звернути увагу на гарячу лінію, номер телефону не мав би губитися за словами, які віддзеркалюють тривожні думки потенційних клієнтів психологічної служби. Це можна було б візуалізувати як діалог у месенджері або просто додавши в кінці знак питання, щоб це не звучало, як твердження. Думаю, є чимало рішень, як можна було реалізувати концепцію. Можливо, ця версія була найбільш тригерна, а отже "виграшна", – говорить комунікаційниця (<https://life.pravda.com.ua/society/ukrajinciv-oburila-agresivna-reklama-kol-centru-psihologichnoji-pidtrimki-detali-301640/>, 20.05.2024).

====

«Центр учасників бойових дій» у Сумах надає психологічну допомогу військовим та їхнім родичам.

Війна завдає не тільки людських та матеріальних втрат. Водночас із ними ми втрачаємо і своє психічне здоров'я, для відновлення якого знадобиться тривалий час, а декому й він, на жаль, не допоможе. Бо життя в режимі очікування виснажує, і психіка людини часто-густо дає збій. У цьому разі без вчасної допомоги досвідченого фахівця не обійтися.

Наразі психологічна підтримка потрібна кожному з нас. Але передусім внутрішнього відновлення потребують ті, хто зі зброєю захищає українську державність і сповна відчув на собі жахіття війни. Далі про те, як на Сумщині організована психологічна допомога населенню, – у публікації Фонду «Демократичні ініціативи» ім. Ілька Кучеріва.

НЕ МРІЯТИ – БОЛІСНО!

У Сумах, зокрема, таку допомогу надає комунальна установа «**Центр учасників бойових дій**». Нині в закладі зареєстровано 4250 людей. Із них 1900 – члени сімей учасників бойових дій. За минулий рік люди отримали в Центрі понад 36 тисяч послуг, а в цьому році – вже 14 тисяч. І чимало з них потребували консультації психолога.

Анна Тимченко, психолог відділу психологічної підтримки Центру, пояснює таку потребу тривалим перебуванням у стані невизначеності.

«Ми вже давно живемо, не відчуваючи ґрунту під ногами. Ми не можемо будувати плани, і навіть можливості мріяти нас частково позбавили, бо мрія може в будь-який момент розбитися об реальність. І це буде ще болісніше, ніж не мріяти. Живемо тільки тут і зараз, а це втомливо. Якби сталося диво і хтось чітко сказав, скільки триватиме війна, і навіть якщо це будуть роки, людям було б легше це прийняти, ніж навіть коротку, але невизначеність», – каже психологиня.

Життя в умовах війни змушує людей перейматися не тільки своїм станом, а й самопочуттям близьких, особливо тих, хто боронить країну від ворога. Наскільки пережите змінить їх – ще те питання.

На прохання поділитися характерними випадками зі своєї роботи Анна зізнається, що їх – безліч.

«Дуже багато психологічних проблем виникає на ґрунті вживання алкоголю. Привела ось до мене мама військового з алкогольною залежністю, чоловік сам її визнає. У нього сомнамбулізм, кричить ночами. У такому стані набагато важче проводити психологічну реабілітацію і допомогу надати в короткий термін нереально. Порадила йому звернутися спочатку до нарколога, тобто цю проблему треба розв'язувати комплексно, а ми в цьому питанні ще на початковому етапі», – розповідає Анна Тимченко.

А ще, каже вона, у її відвідувачів багато скарг на бюрократію. Наприклад, один з бійців, який перебував на «нулі» і має поранення, досі ніяк не може отримати статус учасника бойових дій. Не допомогли йому ні в ТЦК, ні в інших державних структурах, куди він звертався. І це в його бригаді не поодинокий випадок. Завдяки керівництву Центру учасників бойових дій йому вдалося отримати необхідний для оформлення посвідки документ, але ж нервів за цих обставин людина втратила багато.

Тобто до потрясінь, отриманих на фронті, додаються ще й втрати нервових клітин у кабінетах чиновників. Як, наприклад, сталося з учасником бойових дій, що хотів влаштуватися на роботу. Він пішов до центру зайнятості, а тут саме оголосили повітряну тривогу. Коли ж дали відбій, настав час обіду – довелося ще чекати. Отак, поки потрапив до потрібного кабінету, день був утрачений. І з оцим усім люди йдуть до психолога.

«Як допомагаю? Нашою специфічною мовою – стабілізую способом вербалізації. А також безумовного прийняття, емпатійного слухання, техніками арттерапії, зокрема сендплей, застосовую ферттерапію, ізотерапію, музикотерапію, мандалотерапію тощо. Звучить, може, незвично для вуха, але це загалом прості прийоми. До кожного відвідувача потрібен індивідуальний підхід з використанням підходяжих методик терапії. І якщо він приходить на наступну зустріч, отже, цю методику обрано правильно», – мовить психологиня.

Хоча, зізнається вона, не всі дивляться на людей її професії як на помічників-порадників.

«Прийшла якимось до мене сімейна пара, точніше, дружина привела чоловіка. Йому за 60 років, їй – за 40. Сів він у крісло і так скептично до мене:

"Бачив я вже таких психологів". Питаю, де бачив. З'ясувалося, на позицію до них приходила дівчина, яка не мала необхідного досвіду праці з військовими, та ще й у зоні бойових дій. Зрозуміло, що нічим зарадити бійцям вона не змогла. Зате у них з'явилася недовіра до "лікарів душ". Тож моє перше правило у роботі: не зашкодь! Слово може викликати емоції, даю можливість людині розслабитися, відчувати себе, провести час у спокої. І в багатьох випадках це спрацьовує», – ділиться секретами професії Анна Тимченко.

ЕМОЦІЙНА ІЗОЛЯЦІЯ

Фахівець каже, що хлопці, які повертаються, для неї іноді схожі на роботів.

«Це я кажу з власного досвіду, бо мій чоловік теж тепер військовий. І коли він повертався з гарячих точок, то певний період був для мене ніби не він. Від колишньої особистості залишається мало. Ходяча крижина, яка закрилася, ніби відгородилася від усього світу», – ділиться наболілим Анна.

Таку поведінку вона пов'язує з тим, що коли чоловіки опиняються в зоні бойових дій, то потрапляють в іншу реальність. Їхнє головне завдання там – вижити. Організм і психіка адаптуються до нових реалій, і часто це супроводжується «відключенням усіх почуттів та емоцій». Емоційно розхитаний солдат має менше шансів вижити. Часто причиною такого стану є жінки, які потребують уваги і вимагають її негайно, а чоловікам потім важко зосередитися на веденні бою та виживанні.

«Від однієї з клієнток доводилося чути скарги на чоловіка, який у телефонній розмові не виявляв емоцій, був чужим, відстороненим. Але для тієї ситуації, в якій він перебуває, це – нормально. Це те, що чоловік не контролює сам, це так вмикається наша психіка, щоб врятуватися, коли стоїть одне завдання – вижити. Ця відстороненість допомагає зберегти психіку. Тому рідні мають це розуміти і не ображатися. Це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Вони емоційно ізолювалися, що допомагає їм проходити випробування. Вони відновляться. Згодом», – наголошує працівниця центру.

За її словами, для того щоб він чи вона ввімкнули швидко свої емоції, потрібні місяці, а то й роки. Людина має усвідомити, що вона в безпеці, що їй непотрібно повертатися на фронт. Тільки підтримка рідних повертатиме до звичного життя. Водночас ця підтримка повинна корелюватися з розумінням того, що людині тепер справді необхідно.

У зв'язку з цим фахівець дає поради, як уникнути небажаних ситуацій. Насамперед це стосується дружин військових:

«Не готовий чоловік до ніжностей – не лізьте. Треба розуміти, що після пережитого дотик може сприйматись як загроза, як дотик страху, дотик смерті, дотик небезпеки. Бо не швидко усвідомлюєш, що ти вдома і обіймає дружину, а не ворог чи побратим, який тебе від чогось небезпечного відтягує, чого ти не побачив. Звиклий під час сну мацати рукою автомат, не відразу зрозуміє, що поруч дружина. Коли він вас сторониться, не лізьте з обіймами,

зайвими питаннями. Запитуйте: "Що ти хочеш зараз?". Почули у відповідь щось на кшталт "не лізь до мене" чи "нічого"? Добре. Не лізьте. Згодом він сам скаже, чого хоче. «Нічого» – це варіант норми. Займайтеся своїми справами. Краєм ока споглядайте за рідним. Але, коли оце "нічого" стало постійним і тривалим, то це вже привід задуматися. Шукайте спосіб скомунікувати, щоб обговорити подальші спільні дії. Дехто може впоратися з часом і сам. А декому потрібна допомога. Надмірна замкнутість, проблеми зі сном, алкоголь, панічні атаки, агресивні прояви стосовно будь-чого – це все приводи звернутися до лікаря. І, можливо, це буде не психолог, а психіатр, який призначить медикаментозне лікування».

БУТИ ЛЮДЬМИ, БУТИ ПОРУЧ!

Родинам, каже Анна Тимченко, потрібно усвідомлювати, що їхні рідні, які повернулися з війни, бачили таке, чого краще не бачити ніколи і нікому. Але вони вже це побачили і відчували.

«Наберіться терпеливості й мужності. Не перенавантажуйте їх власними емоційними переживаннями. Не ображайтеся, бо своїми образами ми вводитимемо військового у додаткову депресію. Він думатиме, що він не такий для вас, що з ним щось не так. І він може сам себе загнати в стан, що називають ПТСР – посттравматичний стресовий розлад, навіть якщо його й не було. А з ним усе так. Його організм і психіка перебудовуються під нову реальність. Тож треба навчитися відчувати, що йому зараз потрібно», – ще одна порада від психологині.

Загалом, коли йдеться про **підтримку психічного здоров'я українців під час війни**, Анна Тимченко наголошує на відомих, але вкрай важливих речах. Зокрема, радить не забувати, що психічний стан багато в чому залежить і від фізичного самопочуття. Тому варто піклуватися про себе, дотримуватися режиму праці / відпочинку, харчування; важливий інформаційний та емоційний контроль; якість і тривалість сну; захоплення / хобі.

А ще головна і загальна порада від психологині для дорослих: триматися одне за одного, підтримувати, спілкуватися, навіть розширювати коло спілкування. Не залишатися осторонь від людей, яким потрібна допомога. Допомогати одне одному, бо коли ми щось робимо гуртом, нас важче подолати. І це стосується як фізичного, так і психологічного станів. Для того щоб підтримати, не потрібні ні фахова освіта, ні якісь особливі знання, ні кошти. Будьте людьми, будьте поруч.

Для внутрішньо переміщених людей, яких вирвали зі звичного кола спілкування, така сама порада: спілкуйтеся, знайдіть своє нове коло. Не бійтеся підійти до нових сусідів, знайомтеся. Нам усім тепер не вистачає спілкування.

Але може настати момент, коли спілкування лише з друзями та рідними буде замало. І тоді потрібно поспілкуватися з психологом. Своєрідними «дзвіночками» щодо цього будуть нав'язливі думки; постійне переживання

подій, що з людиною відбулися; суїцидальні думки, проблеми зі сном, підвищена тривожність, панічні атаки. Без кваліфікованої допомоги вивести людину з таких станів важко. Потрібно звертатися до спеціаліста. Ви можете звернутися до психолога, психотерапевта, психіатра, навіть до сімейного лікаря, щоб він допоміг розібратися, що у вас – панічна атака чи серцевий напад. Адже симптоми у них схожі.

І те, що сьогодні до фахівців «Центру учасників бойових дій» загалом і до психологів зокрема звертається багато людей, свідчить про те, що ставлення людей до спеціалістів цього профілю суттєво змінилося.

«Принаймні говорити, хто це – психолог, не потрібно. Всі знають і розуміють, із чим іти до такого спеціаліста. З практики бачу, що люди стали усвідомлено звертатися до психологів і роблять це з власної ініціативи чи ініціативи рідних», – зазначає Анна Тимченко.

НА СУМЩИНУ – ЄВРОПЕЙСЬКІ СТАНДАРТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Важливість психологічного відновлення добре розуміє й обласна влада. Для посилення цієї роботи на Сумщині вирішили **створити низку центрів реабілітації захисників і захисниць України**, один з яких – у Конотопському районі.

«Реабілітаційний центр, який ми плануємо створити, буде сучасним та унікальним щодо надання широкого спектру висококваліфікованої медичної та психологічної допомоги. Наші військові зможуть проходити відновлення за європейськими стандартами реабілітації», – наголосив під час огляду будівлі, що сьогодні реконструюють під центр реабілітації ветеранів ЗСУ, голова Сумської ОВА **Володимир Артюх**.

Нещодавно у Сумському педагогічному університеті за сприяння Міністерства ветеранів запрацював і **Центр ветеранського розвитку**.

Туди можуть звернутися ветерани війни, їхні родини та сім'ї загиблих військових. У центрі консультують психологи, а ще – допомагають юристи.

Наявність тут правників надзвичайно важлива, адже, як було сказано, дуже багато проблемних моментів у військових та членів їхніх сімей пов'язані саме з оформленням необхідних довідок, посвідчень. Тож можливість вирішити свої питання в одному місці дає змогу людям і заощадити час, і зберегти нерви.

А ще в Сумах **стартував проєкт «Психосоціальна підтримка для родин загиблих Захисників України»**, яку здійснює команда ГО «Ветеранський простір Сумщини» за підтримки Міжнародного фонду «Відродження».

Проєкт передбачає надання соціальної, юридичної та психологічної підтримки у формі групових зустрічей та індивідуальних консультацій для родин загиблих захисників. Тобто тієї цільової групи, яка сьогодні, як зазначає Анна Тимченко, потребує фахової допомоги не менше за самих захисників. Планують організовувати арттерапевтичні сеанси задля стабілізації

психоемоційного стану людини, подолання негативних переживань та використання енергії для продуктивної діяльності.

Цікаво, що в регіоні намагаються надавати психологічну підтримку не тільки військовим, їхнім родинам, зрештою – усім, хто її потребує, а й тим, хто безпосередньо задіяний у цій роботі.

Наприклад, минулого року на Сумщині було реалізовано розроблений Сумським центром психічного здоров'я проєкт «Лікар та війна: профілактика професійного вигорання», у межах якого проводили тренінги з психологічної реабілітації для медичних працівників. Нею вже скористалися майже 130 лікарів Сумщини. В області послуги за напрямом «Психологічна та психіатрична допомога» можна отримати у 50 медичних закладах.

Отож у регіоні є заклади і фахівці, які вже сьогодні готові надати психологічну підтримку тим, хто її потребує. Головне – не прогавити моменту, коли стає очевидно: допомога потрібна тут і зараз. Бо, як і скрізь у медицині, час хвороби не союзник...

Ми створили цей матеріал як учасник Мережі «Вікно Відновлення». Усе про відновлення постраждалих регіонів України дізнавайтеся на єдиній платформі recovery.win (<https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3872467-vijna-v-dusi-ak-uberegiti-sebe-vid-vnutrisnogo-vigoranna-i-vidnovitisa.html>, 15.08.2024)

===

Психологічна допомога в умовах війни: МВС продовжує співпрацю з Ізраїльською коаліцією по роботі з травмою (ІТС).

Працівники психологічних служб системи МВС продовжують переймати досвід ізраїльських колег щодо використання моделей подолання наслідків травматичних подій, що особливо актуально під час війни.

Починаючи з квітня 2022 року організація проводить тренінги для психологів та соціальних працівників відомства, які допомагають опанувати та перейняти нові моделі та протоколи підтримки не лише військовослужбовців, але й їх сімей.

Як розповіла офіційна представниця Ізраїльської коаліції травми в Україні Наталія Макієнко, основна мета цих тренінгів – навчити працівників психологічних служб, як діяти в умовах сьогодення у питанні надання першої емоційної підтримки:

«Даний тренінг відбувається за підтримки групи неурядових ізраїльських організацій, які займаються питаннями пропрацювання травм. Коаліція в Україні працює ще з 2014 року і посилила свою активність саме з початку повномасштабного вторгнення росії. У роботі з працівниками системи МВС ми приділяємо увагу навчанню ізраїльських протоколів реагування на

надзвичайні події, а саме – як допомагати оточуючим, що робити із гострою реакцією на стрес, або як підтримати сім'ї, які втратили близьку людину».

Окрім того, тренери курсу ділилися з присутніми досвідом щодо емоційної саморегуляції.

«Від початку війни на працівників соціальних служб системи МВС лежить велика відповідальність щодо роботи із сім'ями поранених та загиблих – як в середині відомства, так і з цивільними. Наша основна задача як тренерів передати їм ті знання та інструменти, які б допомогли в умовах сьогодення. Перш за все, це знання як спілкуватися з постраждалими та не вигорати самим, адже об'єм трагедій, емоційних реакцій людей, з якими вам доводиться щоденно працювати – надзвичайно великий», – розповів один з тренерів курсу, міжнародний експерт Ізраїльської коаліції по роботі з травмою Ігор Мішунін.

Сьогодні ж представники Національної поліції, ДСНС, Національної гвардії, Державної прикордонної служби та секторів і відділів соціального захисту і супроводу постраждалих та членів їх сімей ДУ ТМО МВС з різних куточків України отримали відповідні сертифікати про проходження курсів.

За словами начальника Управління психологічного забезпечення МВС України Андрія Костюка, для працівників відомства надзвичайно важливо переймати досвід міжнародних колег, адже це допомагає кваліфіковано реагувати на виклики, з якими раніше не доводилося працювати.

Проведення таких занять для психологів та соціальних працівників здійснюватиметься упродовж 2024 року.

«Тренерам курсу вдалося виділити важливі аспекти для кожного з нас, незважаючи на те, що ми з різних підрозділів відомства. Було цікаво перейняти досвід колег та поділитися власним у питанні соціального супроводу. Ми опрацьовували нові методики, які точно стануть у нагоді при роботі з постраждалими», – зазначила старший офіцер служби організації соціального та меморіального супроводу Національної гвардії України Аліна Букач (<https://mvs.gov.ua/news/psixologicna-dopomoga-v-umovax-viini-mvs-prodovzuje-spivpraciju-z-izrayilskoju-koalicijeju-po-roboti-z-travmoju-itc>, 13.02.2024).

===

Підтримка дітей під час війни: безкоштовні розваги, відпочинок, навчання.

Щоб підтримати маленьких українців та їхніх батьків держава, волонтери, організації створюють різноманітні заходи для розвитку, психологічного розвантаження та відпочинку.

Нижче ви знайдете інформацію про деякі з них.

Дитячий кемп психологічної підтримки “Маячки” від СОС Дитячі Містечка

Кемп СОС Дитячі Містечка – це 14-денний ресурсний проєкт, який спрямований на психологічну підтримку, відпочинок та відновлення дітей, які постраждали внаслідок російської військової агресії в Україні. Для дітей віком від 7 до 17 років. Учасниками кемпу можуть стати діти з наступних категорій:

- діти з деокупованих територій;
- діти з територій, які щільно обстрілюються, на яких погіршилась безпекова ситуація;
- діти, які проживають на території, де ведуться активні бойові дії;
- діти з родин внутрішньо переміщених осіб;
- діти військовослужбовців;
- діти з прийомних сімей і дитячих будинків сімейного типу, у тому числі, що були змушені евакуюватися за межі України;;
- діти опікунів і усиновителів;
- діти, які були повернуті з депортації;
- діти з інвалідністю, особливостями розвитку (дитина має бути автономна та не потребувати додаткового супроводу тьютерів, медичної підтримки).

Пріоритет при відборі надаватиметься дітям, які нещодавно виїхали з окупованих територій, проживають на територіях, де погіршилась безпекова ситуація та які перебувають під постійними обстрілами, а також не брали участь у даній програмі впродовж 2022-23 років. Умови:

- 5-разове харчування
- проживання у комфортних 3-4-5 місних номерах, оснащених необхідними меблями та санвузлом
- змістовна програма, яка включає цілодобову психологічну підтримку, активне та цікаве дозвілля, екскурсійні поїздки, корисні майстер-класи, навчання поведженню у надзвичайних ситуаціях

Участь у проєкті безкоштовна. Розклад змін:

- 09.05 – 22.05
- 26.05 – 08.06
- 16.06 – 29.06
- 03.07 – 16.07
- 24.07 – 06.08
- 10.08 – 23.08

Для участі в проєкті необхідно заповнити форму за посиланням: <https://forms.gle/nVZVktupqn27DKS27>.

Проект “Освітній Суп”

Цей проєкт реалізує освітня організація "Навчай для України" для подолання освітніх втрат.

Це додаткові безкоштовні онлайн-заняття з двох предметів: математика та українська мова. Підхід організації — академічний тьюторинг, що передбачає прицільну роботу з дитиною у малих групах (3-5 дітей). Методика спрямована на розвиток вміння вчитися: навичок самостійності та комунікації дитини у навчальному процесі.

Тривалість — 8 тижнів, зустрічі двічі на тиждень з кожного предмету. Розклад фіксований, але є можливість обрати комфортний варіант під час реєстрації. Ви можете взяти участь у проєкті, якщо ваша дитина:

- навчається у 5-11 класі
- станом на момент реєстрації проживає в одній з областей: Дніпропетровська, Запорізька, Житомирська, Київська, Миколаївська, Сумська, Харківська, Херсонська, Чернігівська, Луганська та Донецька
- має бажання/потребу “підтягнути” свої знання з математики та української мови та отримати тьюторську підтримку
- може під’єднатися на час заняття через гаджет (комп’ютер/телефон/планшет) до інтернету
- заохочуються подавати заявки діти з соціально-вразливих категорій, з сімей у складних життєвих обставинах, діти, позбавлені батьківського піклування, діти з багатодітних родин, діти зі статусом ВПО.

Для участі у проєкті необхідно заповнити онлайн форму за посиланням: <https://cutt.ly/ow5bEqnW>.

Стипендії для дітей з особливостями розвитку

Спільнота Humancreed відкриває реєстрацію на участь у відборі для виграшу стипендії у стипендійний фонд української акторки Поліни Василюк. Які вимоги до кандидатів:

1. Вік дитини 0-18 років.
2. Ваша дитина має особливості розвитку (і ви можете документально це підтвердити): інвалідність, аутизм, дцп тощо.
3. Ваша дитина має потреби у розвитку (тобто стипендія може покрити лише ці потреби): – оплата занять з психологом, – оплата занять з логопедом, – оплата занять з реабілітологом, – оплата занять з репетитором, – оплата розвиваючих занять, – участь в спортивних та творчих гуртках, секціях тощо, – оплата внеску за участь у конкурсах та олімпіадах, – інші заняття/курси чи матеріали для розвитку дитини.

Для участі у цьому стипендійному фонді заповніть 3 обов’язкові форми реєстрації:

- [форма про батьків](#);
- [форма про дитину](#);
- [форма для матеріалів](#).

Дитячі центри Деполю в Одесі

Серед занять, які чекають на дітей:

- полуденка та підготовка до школи для дошкільнят
- творчі майстерні для дітей та дорослих
- вивчення англійської мови
- акторська майстерність
- допомога з використанням домашніх завдань
- ігротека
- психологічна підтримка за запитом батьків та дітей.

Дитячі центри дозволять батькам на три місяці прилаштувати дитину у комфортному середовищі, щоб самим зайнятися облаштуванням життя родини.

Програма працює орієнтовно три місяці.

У Дитячому центрі на Сахарова (селище Котовського) 04.06.24 по 10.09.24.

У Дитячому Центрі на Старопортофранківській (центр) 04.06.24 по 10.09.24.

Групи: 4-6 років, 7-9 років, 10-13 років та 14-16 років.

Набір у групи триватиме з 16.04.24 по 01.05.24. Адміністратори Центрів будуть у цей період часу дзвонити Вам. Будьте на зв'язку, будь ласка.

Пріоритет при наборі зберігається за сім'ями ВПО. Одесити - у першу чергу одинокі та багатодітні батьки.

Якщо Ви бажаєте, щоб ваша дитина відвідувала один з наших Дитячих Цетрів, заповніть, будь ласка, наступну [форму](#).

Перевірка можливості отримання фінансової допомоги на оздоровлення та відпочинку дітей

Управління соціального захисту населення нагадує, що наразі діє експериментальний проєкт «Гроші ходять за дитиною» згідно постанови КМУ № 462 від 09.05.2023 р. Метою експериментального проєкту є забезпечення дітей, які потребують особливої соціальної уваги та підтримки послугами оздоровлення та відпочинку за принципом «Гроші ходять за дитиною».

Сім'ї з дітьми, що мають соціальний статус, діти з інвалідністю або діти з багатодітних сімей віком від 7 – 18 років з-поміж малозабезпечених мають можливість для оздоровлення та відпочинку.

Для того, щоб дізнатися чи маєте ви таку можливість зайдіть за посиланням: [посилання](#)

Перевірка здійснюється за персональними даними отримувача. Тобто, по тій особі, яка отримує допомогу малозабезпеченим сім'ям (<https://www.enableme.com.ua/ua/article/pidtrimka-ditej-pid-cas-vijni-bezkostovni-rozvagi-vidpocinok-navcanna-11538>).

===

Психологічна підтримка безкоштовно та анонімно: онлайн чи в містах України.

Під час війни важливо зберегти не тільки фізичне здоров'я і вижити, а й душевну рівновагу. Як утримати свої внутрішні опори, побачити власні ресурси, приєднатися до тих, хто вже вийшов з кризового стану або допомагає встати на свої ноги журналіст Novakahovka.city шукала контакти і розбиралася на власному досвіді.

За ці два роки війни мені особисто довелося зіткнутися з окупацією, виїздом за кордон, поверненням в Україну. Усі події переживала разом з сином з інвалідністю, якому на момент вторгнення ще не було 18, а зараз вже 19 років. В один із вечорів він видав мені фразу: “Мама, я вважаю, що люди з інвалідністю гірші, ніж інші”. І це вже було дзвіночком для мене, що з самооцінкою щось пішло не так. І я запитала сина, чи хоче він поговорити про це? Син зам’явся. Тоді я спитала: “А якщо з психологом?” Син подумав і сказав: “Добре, давай”. Я одразу погуглила психологів у Києві, які працюють з підлітками. Нижче ділюся контактами організацій, з якими особисто стикалася, отримувала послуги і можу рекомендувати. Сина записала до психолога ГО “Голоси дітей”.

Контакти безкоштовних систематичних консультацій

- [Анкета для запису до психолога](#) — безкоштовна консультація від ГО “Право на захист”. Зустрічі конфіденційні. Хто може звернутися за допомогою:

- всі, хто постраждав від війни;
- хто втратив дім чи вимушено покинув рідне місто;
- хто проживає горе за втратою близьких;
- хто є родичами чи близькими військових;

Реклама

- хто має симптоми, що утруднюють щоденне життя (підвищена тривожність, нічні кошмари, раптові спогади, плач, вибухова злість, втома чи апатія).

Види послуг:

- очні консультації в містах, де партнери організації (Київ, Полтава, Чернігів, Дніпро, Запоріжжя, Харків, Кривий Ріг, Павлоград, Миколаїв, Чернівці, Житомир);

- онлайн консультації;
- групові заняття для зняття стресу та проживання складних емоцій.

Реклама

Формати роботи:

- від 1 до 5 консультацій на одного клієнта (за потреби клієнта);
- тривалість зустрічей: до 50 хв.;
- робота з дорослими, дітьми, підлітками, родинами;
- систематична робота з організаціями (не одноразовий візит);
- якщо організація потребує групи, то формується по 10-12 осіб на одну групу;
- групи психологічної підтримки (онлайн та офлайн);
- психологічні практикуми для батьків та дітей.

БЕЗКОШТОВНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

НОМЕР ТЕЛЕФОНУ	НАЗВА ОРГАНІЗАЦІЇ/ ПРОЕКТУ	ПРИМІТКИ
0800 500 225	Національна дитяча гаряча лінія	Цілодобово без вихідних телефонні консультації і онлайн через соціальні мережі
7333	Lifeline Ukraine	Цілодобово без вихідних Протидія суїцидальним намірам та психологічна підтримка
050 432 41 82	TGH - Triangle Generation Humanitaire	Цілодобово без вихідних Перша психологічна допомога
0800 331 800	«Давай поговоримо»	До 21:00
5522 — lifecell та Vodafone (дзвінки безкоштовні) 38 (093) 170 72 19 — Kyivstar (за тарифами оператора)	БФ "Варто жити"	пн-пт 11:00-19:00 Кризові консультації для всіх хто потребує (не лише онкохворі)

Цілодобові гарячі лінії

- БФ «Право на захист» – всеукраїнська гуманітарна та правозахисна організація, <https://r2p.org.ua>.

- Канал Психолог на зв'язку — <https://t.me/psyintouch> Це канал Служби турботи про психічне здоров'я Благодійного Фонду «Право на захист». Тут є поради, лекції та вправи для самопідтримки. Час від часу в такий канал варто заглядати, щоб мати джерело підтримки і натхнення. Психолог на зв'язку — книга для завантаження <https://r2p.org.ua/page/psykholoh-na-zviazku>

БЕЗКОШТОВНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ ЗАКОРДОНОМ

НОМЕР ТЕЛЕФОНУ	НАЗВА ОРГАНІЗАЦІЇ/ ПРОЕКТУ	ПРИМІТКИ
Чехія +420 800 012 058	НПА (Національна психологічна асоціація)	Найближчим часом будуть підключені країни. Дзвінки з ус мобільних оператор відповідних країн - безкоштовні
Польща +48 800 088 141		
Франція +33 805 080 466		
Португалія +351 800 780 756		
Швеція +46 20 160 46 46		
Ірландія +353 1800 817 519		
Італія +39 800 939 092		

Психологи для українців за кордоном

- Громадська організація “Голоси дітей” працює з дітьми та батьками.

Телефонна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків. 0-800 210 106

(безоплатно в межах України), +380 99 198 57 95 (контакт для вайберу й телеграму)

Додаткова психологічна допомога: чат-боти та канали

https://t.me/friend_first_aid_bot - Бот першої психологічної допомоги, створений на основі сучасних протоколів та науково-доведених досліджень. Терапія відбувається у вигляді щоденних коротких діалогів.

<https://tellme.com.ua/#specialists> - Команда платформи працює за методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами.

Тут працюють кваліфіковані спеціалісти, з якими ви можете відверто обговорити ситуації, що вас турбують. Усе, що ви розкажете психологу, залишається тільки між вами. Платформа розроблена та створена Інститутом глобальної трансформації (Institute for Global Transformation).

Подбайте про своє ментальне здоров'я, це дасть вам відчуття опори, зможете побачити власні ресурси і віднайти нові рішення у життєвих ситуаціях (<https://novakahovka.city/articles/347240/psihologichna-pidtrimka-bezkoshtovno-ta-anonimno-onlajn-chi-v-mistah-ukraini>, 08.03.2024).

=====

Де в Україні отримати безоплатну психологічну допомогу — добірка сервісів і платформ.

23 квітня, відзначається Всеукраїнський день психолога. Під час війни неабияк важливо підтримувати свій психологічний стан та звертатися при необхідності до спеціалістів.

Щодня в Україні відбуваються обстріли, сотні людей стикаються з втратами через вторгнення Росії. Війна вплинула на багатьох не тільки фізично, а й психологічно.

NV підготувало добірку сервісів та платформ, на яких кожен може безкоштовно отримати психологічну допомогу тоді, коли буде цього потребувати.

Національна гаряча лінія

В Україні працює державна гаряча лінія, фахівці якої безкоштовно надають людям, які отримати психологічні травми через війну, допомогу. Спеціалісти працюють щодня з 10:00 до 20:00. Щоб зв'язатися з психологами, необхідно подзвонити за номером **0 800 100 102**. Розмова може відбуватися у аудіо- або відеоформатах. В разі, якщо є бажання поспілкувати через відеозв'язок, необхідно повідомити про це оператора.

Платформа Розкажи мені

Платформа, на якій можна безкоштовно отримати психологічну допомогу за методом когнітивно-поведінкової терапії. Для того, щоб зв'язатися зі спеціалістом, необхідно залишити заявку [на сайті](#) та вказати свою проблему. При цьому не обов'язково вказувати особисту інформацію. Адміністратори підберуть спеціаліста, який найкраще підійде для вирішення конкретної проблеми.

Також на сайті працює психологічний бот першої допомоги, створений для надання рекомендацій щодо того, як боротися з надзвичайно важкими подіями.

Портал Help24

Консультація з психологом на порталі проводиться в онлайн-чаті. Кожна розмова триває протягом 30 хвилин. При необхідності будь-хто може звернутися за допомогою [на сайті](#), сформувавши свій запит модератору у чаті, який можна побачити у правому нижньому кутку екрана.

Хаб стійкості

[На сайті](#) проєкту можна звернутися за психологічною допомогою або знайти поради з психологічної самопомоги, які там публікують спеціалісти.

Аби поспілкуватися з фахівцем, необхідно [обрати психолога](#), зручний час і дату. Онлайн-консультацію можна перенести або скасувати за 24 години.

Онлайн-платформа Mental Help

На платформі можна самостійно обрати спеціаліста за короткими описами. Також людина, яка хоче звернутися за допомогою, може самостійно обрати час, коли буде проходити розмова.

Консультація безкоштовна для українців. Платформа гарантує конфіденційність. Спілкування відбувається у онлайн-форматі. Обрати свого психолога можна [за посиланням](#).

Цілодобова психологічна підтримка від БФ Запорука

Для того, щоб отримати психологічну підтримку, необхідно лишити заявку за номером **0 800 4000 23**, зазначити, про що необхідно поспілкуватися зі спеціалістом та вказати, коли зручно зв'язатися.

«У команді психологічної підтримки „Запоруки“ працює 20 кваліфікованих психологів, котрі мають безпосередній досвід роботи з кризовими станами. Серед спеціалістів — жінки та чоловіки. Якщо людині комфортніше спілкуватися, наприклад, з чоловіком, то координатор гарячої лінії обов'язково це врахує», — зазначили у БФ.

Центр психологічної підтримки ОбійМи

Психологи-волонтери об'єдналися, аби допомагати людям, які зазнали стресу внаслідок війни або переселення. Понад 500 спеціалістів з України та усього світу долучилися до проєкту, завдяки чому психологічну підтримку можна отримували цілодобово.

Для того, щоб отримати допомогу, необхідно [заповнити форму](#), у якій можна вказати, наскільки швидко необхідно отримати підтримку та з ким буде комфортніше спілкуватися — чоловіком чи жінкою.

Центр психологічного консультування Open Doors

Спеціалісти проєкту Open Doors безкоштовно надають психологічну допомогу військовим, їхнім родинам та іншим людям, які зазнали психологічних травм через повномасштабне вторгнення.

Для того, щоб отримати допомогу, необхідно [заповнити заявку](https://life.nv.ua/ukr/socium/de-v-ukrajini-otrimati-bezkoshtovnu-psihologichnu-dopomogu-dobirka-platform-50412183.html) або [написати у чат-бот](#) в Telegram (<https://life.nv.ua/ukr/socium/de-v-ukrajini-otrimati-bezkoshtovnu-psihologichnu-dopomogu-dobirka-platform-50412183.html>, 23.04.2024)

===

[Психологічна стресостійкість: у Києві проводять тренінги для медиків.](#)

[У столиці](#) фахівці Israel Trauma Coalition організували тренінги з психологічної стресостійкості для медиків. Зокрема, для лікарів Київської міської клінічної лікарні швидкої медичної допомоги.

Про це у Facebook повідомляє Департамент охорони здоров'я міста.

Зазначається, що співпраця з Ізраїльською коаліцією травми розпочалася у травні 2023 року. Спершу це був лише онлайн-формат. Колеги

з Ізраїлю допомагали медикам опанувати теоретичні та практичні знання, сприяли більшому розумінню природи стресу та види протидії йому.

Також вони навчалися практичним прийомам і методикам, що розраховані на самодопомогу та надання першої психологічної допомоги пацієнтам під час травматичних подій.

Потому ізраїльські фахівці ІТС приїхали до столиці, щоб офлайн попрацювати із бригадами "швидких" — людьми, що завжди першими опиняються біля постраждалих у найнебезпечніших умовах, зокрема, під час російських атак з повітря.

"У столичних лікарнях тривають тренінги, що проводять психологи Київського центру стресостійкості. Такі заняття вже відбулися у міських клінічних лікарнях 1, 3, 6, Київській міській клінічній лікарні швидкої меддопомоги", — йдеться у повідомленні.

Наразі розглядаються питання щодо підготовки тренерів зі складу медиків самих закладів.

Що відомо про психологічну допомогу в Києві

На початку квітня у Києві відкрили перший в Україні [Центр стресостійкості](#). Його фахівці надають психологічну підтримку зокрема демобілізованим військовим, членам їхніх родин. А також працівникам, які під час війни забезпечують життєдіяльність міста.

У Києві працюють п'ять [мобільних бригад](#), які надають соціально-психологічну допомогу постраждалим від домашнього насильства. Також діє [Центр допомоги](#) врятованим, де люди, які виїхали з зони активних бойових дій чи окупованих територій, можуть отримати комплексну соціально-психологічну підтримку.

У Києві функціонує [Кризовий центр](#) "Соціотерапія", де допомагають людям з гострим стресовим станом, спричиненим війною. Звернутися по допомогу може кожен, хто цього потребує.

У столиці організовували психологічний [тренінг](#) для дружин військовослужбовців. Під час тренінгу учасниці дізналися про те, як покращити емоційний стан. Також вони вчилися підвищувати стійкість та опановували вміння ефективно впоратися зі стресом і тривогою.

В Україні збільшується попит на психологічну та психіатричну допомогу, тому Національна служба здоров'я України разом з ВООЗ розробляє новий пакет послуг, щоб пацієнти могли отримувати консультації та [психологічну допомогу](#) на первинному рівні, у свого сімейного лікаря, терапевта, педіатра.

Психологи кажуть, що через воєнні дії люди відчують більший [стрес](#), хоч проблеми, з якими звертаються, ті самі, що були й до війни, але стали "яскравіше виражені" (<https://suspilne.media/kyiv/684354-psihiologichna-stresostijkist-u-kievi-provodat-treningi-dla-medikiv/>, 14.02.2024)

===

ДЕ В ОДЕСІ БЕЗКОШТОВНО ОТРИМАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ.

Де в Одесі безкоштовно здобути психологічну допомогу.

Кожен українець, зокрема й одесит, час від часу зараз потребує психологічної підтримки. Однак не всі можуть дозволити собі під час повномасштабної війни психолога чи психотерапевта, адже це є досить недешевим задоволенням. Vgorode зібрав добірку місць, де одесити та гості міста можуть отримати психологічну допомогу. До того ж, як стверджує місцева влада, Одеська область є майбутнім хабом України із психологічної реабілітації

У таких місцях працюють спеціальні психологічні кабінети. За минулий рік тут одержали допомогу близько 6500 осіб, із них понад 2000 дітей. Тимчасово переміщені українці та всі особи, які постраждали внаслідок війни, можуть безкоштовно отримати кваліфіковану психологічну допомогу на базі міських медустанов. Також працюють виїзні бригади. Додатково створено інтегровані центри, які надають психологічну, медико-соціальну допомогу та правовий супровід. Прийом пацієнтів на безоплатній основі здійснює психолог міжнародної гуманітарної організації. Приймають людей фахівці з організації FHI 360, яка надає психологічні та соціальні послуги та співпрацює з Міністерством охорони здоров'я України за Всеукраїнською програмою ментального здоров'я "Ти як?", ініційованою першою леді України Оленою Зеленською. - у ЦПМСД №4: – вулиця Левітана, 62; телефон (050) 577 74 58, (050) 577 74 27, (050) 061-11-52; - ЦПМСП №5: – проспект Добровольського, 159; телефон (050) 577 73 12. Є ще кабінети психологів ЦПМСП: - ЦПМСД №2 – вулиця Маршала Говорова, 26, кабінет №4, телефон (048) 746-66-00; - ЦПМСД №3 – Фонтанська дорога, 30/32, кабінет №9, телефон (073) 032-03-33, (073) 735-91-12; - ЦПМСД №16 – вулиця Житомирська (Академіка Гаркавого), 2, кабінет №327, телефон (063) 185-91-66; - ЦПМСП №18 – вулиця Атамана Чепіги, 54, кабінет №226, телефон (048) 795-53-01, а також вулиця Торгова, 29/31, кабінет №523, телефон (048) 726-55-10. Кабінети дитячих психологів: - дитяча міська поліклініка №1 – вулиця Праведників світу, 36, кабінет №2, тел. (096) 02-33-27. дитяча міська поліклініка №2 – вулиця Генерала Бочарова, 59, кабінети №330 та №511, телефон (048) 711-41-84, (048) 711-41-84, (048) 711-42 01, (048) 711 -42-02, (063) 805-58-84. - дитяча міська поліклініка №3 – вулиця Єврейська, 11, кабінет №33, телефон (048) 763-02-20; - дитяча міська поліклініка №4 – вулиця Маршала Говорова, 26, кабінет №310, телефон (063) 322-99-96, (067) 387-01-68. - дитяча міська поліклініка №5 – вулиця Генерала Петрова, 80, кабінет №31, телефон (048) 762-43 92, (067) 296-42-79; - дитяча міська поліклініка №6 – вулиця Академіка Глушка, 32а, кабінет №324, телефон (093) 509-70-70, (095) 509-70-70, (098) 509-70-70; - дитяча міська поліклініка №7 – вулиця Старопортофранківська, 46, кабінет №23, телефон (063) 170-03-18. "ОДЕСЬКА КЛІНІКА, ДРУЖНЯ ДО МОЛОДІ

Тут надають одеським підліткам та молоді комплексну медико-соціальну та психологічну допомогу у збереженні та зміцненні здоров'я, профілактиці ВІЛ та інших негативних явищ у молодіжному середовищі.

Також тут можна укласти декларацію із сімейним лікарем та пройти обстеження у профільних фахівців. Усі послуги Клініки надаються конфіденційно та безкоштовно на підставі дружнього до молоді підходу, що включає принцип трьох Д: добровільність, доступність, доброзичливість. Наразі "Клініка, дружня молодь" працює у складі ЦПМСП №2 за адресою: вулиця Базарна, 77. Телефон: (048) 705-87-04. ДОПОМОГА ДЛЯ ЖІНОК Затишно space Психологія безпечного простору "Затишно space" на вулиці Канатній, 78 Ольга Амплєєва готова прийняти жінок на безкоштовні індивідуальні консультації. Ви можете звернутися до спеціаліста з будь-яким запитом. Ольга професійно надасть консультацію та психологічну допомогу. Записатись можна за телефоном (095) 078-16-21. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІД VETERANS HUB ODESA Психологічна допомога від Veterans HUB ODESA на вулиці Старопортофранківська, 26 пропонує психологічні консультації для ветеранів, військових, їхніх сімей та осіб, які постраждали від війни. Психолог готовий допомогти вам у будь-якій ситуації. Тут пропонують як індивідуальні, так і сімейні консультації, щоб допомогти вам розібратися у своїх почуттях, переживаннях та проблемах. Проблеми кожного унікальні, тому пропонують індивідуальний підхід до кожного, щоб допомогти вам повернутися до нормального життя.

Телефон для запису: (066) 513-95-85. ЦЕНТР ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНИМ Центр допомоги врятованим. Фото: t.me/odesacityofficial Відкрито з травня 2023 року в Одесі для надання соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, виявлення випадків насильства, зокрема сексуального та інших форм насильства, пов'язаного із збройним конфліктом. Насамперед надаватиметься психологічна допомога. Крім того, у внутрішньо переміщених осіб виникає багато юридичних питань, з чим допомагатимуть кваліфіковані юристи. І звісно, медична допомога. Адреса центру: вулиця Косівська, 2-д, телефон: (067) 131-39-38. Графік роботи: понеділок – п'ятниця з 9:00 до 17:00. Звернутися до Центру допомоги врятованим може кожен, хто потребує професійної допомоги та консультацій.

МІЖНАРОДНИЙ КОМІТЕТ ПОРЯТУНКУ (IRC) Міжнародний Комітет порятунку (IRC). Фото: t.me/odesacityofficial Це відділення для допомоги та послуг внутрішньо переміщеним особам та постраждалим від війни. Спеціалісти Комітету надають безкоштовну юридичну, а також соціально-психологічну допомогу – співробітники організації здійснюють соціальний супровід у державні установи та організації, банківські та медичні установи, надають консультації щодо отримання соціальної та психологічної допомоги, а також надають індивідуальний супровід особам, що потребують, з різних питань.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОТРЕБУЄ, ФОНДУ "СПРИЯННЯ" Психологічна підтримка для тих, хто потребує Фонду Це є національна волонтерська платформа. Психологічна підтримка під час війни для населення надається містами розташування хабів. В Одесі такий є. Для

отримання допомоги необхідно заповнити заявку на отримання підтримки. Тут допомагають як дорослим, так і дітям від п'яти років.

ГУМАНІТАРНИЙ ЦЕНТР "ГОСТИНА ХАТА" Гуманітарний центр Центр на вулиці Жуковського, 24 працює з 26 березня 2022 року. На постійній основі, шість днів на тиждень, тут працюють 87 волонтерів, 64 з яких – переселенці з Маріуполя, Миколаєва, Херсона, Мелітополя, Ізюму та інших міст, які постраждали від російської агресії, які залишилися працювати в команді як волонтери. Центр забезпечує тих, хто потребує допомоги всім необхідним: продуктами харчування, засобами особистої гігієни та побутовою хімією, одягом, посудом, іграшками, медикаментами, а також надає консультативні послуги та послуги психологічної допомоги. Також щодня роздають продуктові набори пенсіонерам, інвалідам та іншим одеситам, які потребують підтримки. Мета центру – допомогти сім'ям переселенців адаптуватися до нового життя в результаті переїзду, надати повноцінну підтримку та забезпечити їх усім необхідним, доки вони не знайдуть стабільної роботи та зможуть піклуватися про себе. Телефон для зв'язку (068) 254-66-69. **ЮНІСЕФ "СПІЛЬНО.**

ТОЧКА ЗУСТРІЧІ" ЮНІСЕФ У рамках проекту ЮНІСЕФ "Спільно. Точка зустрічі" в Одесі відкрито хаб, у якому працюють психологи, медики, соціальні працівники та волонтери. Особливу увагу приділяють роботі з дітьми. Для комфорту одеситів та переселенців хаб розташований біля Міського гуманітарного центру (Жуковського, 24). Коли батьки отримують допомогу, з дітьми працюють експерти. На цій локації психологи та психотерапевти працюють 24/7. **ТАТОХАБ.ОДЕСА – ПРОСТІР УСВІДОМЛЕНОГО**

БАТЬКІВСТВА ТатоХаб.Одеса – простір усвідомленого батьківства. Фото: facebook.com/TatoHub.Odesa Кожен учасник проекту "ТатоХаб.Одеса" та члени його сім'ї, включаючи дітей, мають право отримати безкоштовні психологічні консультації від психологів. Зверніть увагу, ви можете залишити заявку тільки за себе або за вашу дитину до 18-ти років, якщо вона дає на це згоду. Після заповнення форми психолог/ія зв'яжеться протягом тижня. Заявка, яку ви залишаєте, передається лише психологам проекту.

ПРОЕКТ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ІЗ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ "ПЛЮС-ПЛЮС" ВІД "ГОНЧАРЕНКА ЦЕНТР" Проект підтримки жінок із сімей військовослужбовців У рамках програми дружинам, сестрам, матерям та дочкам захисників пропонують безкоштовну юридичну допомогу, послуги психолога, освітні лекції та арттерапію. Крім того, для жінок із сімей військовослужбовців проводять воркшопи, майстер-класи та лекції на запит самих учасниць. Наразі проект працює у 30 освітньо-культурних центрах по всій країні, а також в онлайн-форматі. Зустрічі проходять щонайменше раз на тиждень. Щоб приєднатись, достатньо заповнити коротку форму за цим посиланням. **ГАРЯЧІ ЛІНІЇ** В Одесі працює гаряча лінія психологічної допомоги для одеситів. Цілодобову консультацію можна отримати за номером: 15-50. Дзвінки по гарячій лінії прийматимуть лише професійні лікарі-психологи. Як повідомив директор міського департаменту охорони здоров'я Левон Нікогосян, варто дзвонити, якщо ви відчуваєте страх, апатію,

паніку, не можете впоратися з тривогою. Ще можна телефонувати у випадку, якщо ви не можете допомогти заспокоїтися близькій людині. Волонтери товариства Червоного Хреста в Одесі також надають психологічну допомогу українцям. Організація запустила безкоштовну анонімну лінію. Телефонувати можна цілодобово за телефоном: 0 (800) 33-31-61. Зазначимо, що також мешканці будь-якого куточка України завжди можуть скористатися номером гарячої лінії безкоштовної психологічної допомоги: 0 800 100 102. Професійні психологи-консультанти працюють щодня з 10:00 до 20:00. Внутрішньо переміщені особи, які евакуювалися на Одещину, можуть отримати безкоштовну психологічну підтримку. Скористатися допомогою можуть як дорослі, і діти. Для отримання консультації потрібно зателефонувати за телефоном: 0 800 333 161. Є мобільні бригади соціально-психологічної допомоги: телефони (048) 793-46-01 (-02, -03, -05). Екстрено-кризова мобільна бригада – телефон (048) 793-46-04. Таке в Одесі створили спеціальний ресурс, на якому українці можуть звернутися за психологічною допомогою, а практикуючі психологи – надати її. Для отримання психологічної підтримки необхідно подати просту заявку на сайті або в телеграм боті PSYHELPbot (у ньому можна попередньо розповісти про ситуацію не тільки письмово, а й голосовим повідомленням). Також через сайт можна залишити заявку на участь у групових заняттях з медитації та Mindfulness, які допоможуть користувачам психологічно розрядитись. (<https://od.vgorode.ua/ukr/news/obschestvo/a1259382-de-v-odesi-bezkoshtovno-otrimati-psikholohichnu-dopomohu>, 14.03.2024)

===

У ЛЬВОВІ ЗАПРОПОНУВАЛИ СТВОРИТИ ПСИХОЛОГІЧНІ КУРСИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ.

На думку психологині, варто створити курси для військових, які мають бажання допомагати та базову медичну освіту.

В Україні варто створити короткотермінові курси надання психологічної допомоги для військових, які мають базову медичну освіту. Таку думку висловила психологиня Львівського центру надання послуг учасникам бойових дій сестра Анисія під час дискусії «Психологічна реабілітація військових. Що потрібно покращити», яку провів медіа-хаб «Твоє місто».

«Є приклад військовослужбовця, лікаря за фахом, який зрозумів важливість психологічної допомоги і шукав способи впровадити це у своєму житті, адже він більше не міг виконувати свою медичну роботу. Він знайшов шестимісячний курс перекваліфікації для тих, хто вже має медичну освіту. Важливо поширити інформацію про ці можливості серед військових», – зазначила сестра Анисія.

На її думку, найшвидше психологічну допомогу військовим можуть надати їх побратими. Людина, яка пережила цей досвід, швидше освоїть теоретичні знання з психології та ефективніше допомагатиме військовим.

«Я починала з того, що у 2010 році поїшла тримісячний курс «Психологічна травма» при Українському католицькому університеті. Його вела психотерапевтка, яка працювала з військовими у Канаді. А потім ті обставини, які склалися у державі у 2014 році, та моя соціальна позиція змусили мене одразу перейти до практики. Це стало можливим завдяки тому, що я мала досвід роботи в складних підрозділах ЗСУ», – розповіла психологиня

(https://tvoemisto.tv/news/nayshvydshe_mozhut_dopomogty_svoi_zh_pobratymy_psyhologynya_lvivskogo_tsentru_nadannya_poslug_uchasnykam_boyovyh_diy_167395.html, 19.08.2024).

===

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ОНОВЛЕННЯ ДЛЯ СОЛДАТІВ З «ПІВНОЧІ».

В одному з мальовничих куточків Чернігівщини відкрили реабілітаційний центр для військових. Центр оновлення боєздатності особового складу (так правильно він називається) діє з кінця травня і перебуває під опікою оперативного командування «Північ».

Його клієнти – військовослужбовці, які щойно повернулися з передової і перебувають у складному психологічному стані. Направляють їх сюди від військових частин, а перебування в Центрі оформлюють не як відпустку, а як лікування. Тут є все для необхідної реабілітації воїнів: професійні масажисти, психологи, реабілітологи з відповідними навичками та обладнанням, сауна і навіть риболовля. Поки що це перший такий центр на Чернігівщині. Військові разом із волонтерами планують відпрацювати механізм до досконалості і в найближчому майбутньому розширити базу та збільшити пропускну спроможність подібних установ.

Центр оновлення боєздатності особового складу є першим у своєму роді на чернігівському напрямку, а створили його за аналогом подібного, що вже успішно функціонує на Харківщині.

Головний акцент тут лежить на психології.

За словами офіцера відділу психологічного забезпечення ОК «Північ» підполковника **Олександра Васильковського**, програма оновлення розрахована на один тиждень і включає в себе три блоки: курс психологічної реабілітації, соціально-правовий блок та реабілітація опорно-рухового апарату.

«Заїзд першої групи відбувся 29 травня. Почали з 30-ти чоловік, які проходять відновлення з понеділка по понеділок, далі – наступна група», – пояснює підполковник.

Розпорядок в Центрі розписаний, а реабілітаційна програма є різноплановою.

«Перший блок, це – робота військових психологів. З військовими працюють як індивідуально, так і колективно. Окремо йде робота в напрямку сімейної терапії, – каже Олександр Васильковський. – Другий блок – реабілітація опорно-рухового апарату за допомогою лікарів-реабітологів. Третій – соціально-правова підтримка особового складу із заходами культурного забезпечення – концерти, екскурсії тощо. Але найголовніше – це,

звісно, психологічне забезпечення, бо деякі бійці більше року на війні, у багатьох важкі психологічні розлади».

Чому для бійців так важливо відновлюватись – пояснює офіцер-психолог **Ярослав Іващенко**.

Ми застали офіцера за сенсом групової терапії з відновлення внутрішнього та зовнішнього ресурсу.

«Людина не вічна, її здоров'я та психіка не вічні, – каже військовий психолог. – Психіка у всіх різна, вона має свій ресурс і його повинні відновлювати професіонали. Робота важлива, але важка, оскільки кожна людина є індивідуальністю і до кожного треба знайти підхід. Втім, після спілкування з нами воїни відчують себе набагато вільніше».

Адміністратор проекту **Ігор Павлов** також ставить акцент на психологічному та фізичному відновленні військових.

«Це має бути комплекс, тоді оновлення буде успішним, – говорить офіцер. – Те, що у хлопців з передової після наших курсів налагоджується сон, вже багато про що свідчить. За тиждень перебування в Центрі звідси виходять психологічно інші воїни».

Не лише психологічно іншими, але й фізично оновленими. І в цьому безпосередня заслуга як військових реабілітологів, так і цивільних волонтерів-масажистів.

В'ячеслав Титаренко – викладач кафедри реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка» і керівник оздоровчого реабілітаційного центру «VIT» щодня приїздить до Центру з такими ж колегами-волонтерами для проведення терапевтичних масажів.

«Головна проблема – це навантаження на хребет, – каже він. – Не можна сказати, що у військових, які сюди потрапляють, є якісь серйозні проблеми зі спиною, але в них усіх втомлені м'язи. Часу на відпочинок дуже мало, тому масаж є необхідністю».

А ось на безпосередній декомпресії хребта спеціалізується військовий лікар-реабілітолог **Ярослав Козлов**.

«На лінії зіткнення хлопцям доводиться багато часу перебувати в бронежилеті, а це дає відповідне навантаження на хребет, особливо на грудний і поперековий відділи, – каже Ярослав Козлов. – Звертаються також із болями та неврологічними проблемами. Багато хлопців є з травмами від поранень, деякі прооперовані. Ми розписуємо програму під кожного, щоб у подальшому хлопці знали, що з цим робити».

Так, завдяки сучасним тренажерам, технікам дихання та фізичним вправам реабілітологи Центру допомагають відновити не тільки бойовий дух, але й тіло захисників України.

Ну, і як же обійтись без харчування? Воно тут триразове!

«Нам приємно, коли говорять «дякую», і ми розуміємо, що також робимо свій внесок у спільну перемогу», – каже жінка.

Головний у реабілітаційному центрі – Ігор Павлов. Він слідкує за розпорядком і за тим, щоб у хлопців було все необхідне. Сауна є обов'язковою в програмі оновлення. На території Центру також є велика зариблена водойма, спонсори подарували вудки та спінінги, тож риболовля як один із методів психологічного розвантаження теж є.

Головне, кажуть представники ОК «Північ», що перебування в Центрі дає позитивні результати.

«Командування взяло на себе тягар оплати оренди приміщень, харчування та комунальних послуг, місцеві підприємці допомагають з оплатою перебування за кожне ліжко-місце», – пояснює фінансовий бік питання підполковник з «Півночі» Олександр Васильковський.

Незважаючи на відносно короткий період існування установи, Центр повністю виправдовує покладені на нього функції. Тому оперативне командування поставило завдання розширити базу, створивши на Чернігівському напрямку якомога подібних Центрів. Всі можливості для цього існують – в області достатньо розвинута мережа колишніх пансіонатів, санаторіїв, профілакторіїв та медичних закладів, тож вони ще, без сумніву, прислужаться війську (<https://che.cn.ua/index.php/different/health/item/8439-reabilitatsiia-ta-onovlennia-dlia-soldativ-z-pivnochi>).

====

Львівщині проведуть захід з психологічної підтримки.

У Львівській області пройде благодійний захід, метою якого є психологічна і духовна реабілітація військовослужбовців та їхніх рідних. Долучитися до цієї події можуть [ветерани](#) та військові разом зі своїми дружинами і дітьми.

Про це повідомили у [Львівській обласній державній адміністрації](#) у п'ятницю, 16 серпня.

Психологічна і духовна реабілітація

"Невдовзі відбудеться п'ятий заїзд у межах проєкту "Реабілітації родин військових", що спрямований на зміцнення сімейних зв'язків, відновлення взаєморозуміння й довіри, на базі тренінгового центру у Львівській області", — говориться у повідомленні.

Зазначається, що захід триватиме з 30 серпня по 8 вересня.

Організатори наголошують, що участь повністю безкоштовна. Для усіх охочих забезпечать проїзд, проживання, харчування, фаховий супровід психотерапевтів та священника. Також будуть виїзні екскурсії.

"Долучитися запрошують ветеранів, військових та обов'язково членів їхніх родин — дружин та дітей", — зазначають організатори.

Зареєструватися можна за посиланням: <http://surl.li/uvqlnk>

Організатором став Патріарший паломницький центр Української греко-католицької церкви за підтримки БО "Мудра справа". Також проведенню заходу посприяв Координаційний центр при Львівській ОБА (<https://lviv.novyny.live/reabilitatsiia-rodin-viiskovikh-na-lvivshchini-provedut-zakhid-z-psikhologichnoyi-pidtrimki-193348.html>, 16.08.2024).

===

Психологічна реабілітація військових: у ЗСУ реалізували важливий проєкт за підтримки НАТО.

Кваліфіковану психологічну підтримку отримали 2100 військовослужбовців.

У Збройних Силах України успішно завершили реалізацію проєкту з психологічної реабілітації та відновлення психологічної стійкості та боєздатності військовослужбовців, який тривав з липня 2023 року.

Проєкт здійснювався за підтримки Програми НАТО з переходу з військової кар'єри на цивільну, в рамках Комплексного пакету допомоги Україні (КПД), під загальною координацією Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України.

Про це [йдеться](#) у повідомленні пресслужби Генерального штабу ЗСУ.

«В умовах активних бойових дій з російським агресором даний проєкт НАТО виявився надзвичайно актуальним для Збройних Сил України. В рамках цієї діяльності було проведено 65 тренінгів для учасників бойових дій, завдяки чому нам вдалося додатково охопити кваліфікованою психологічною підтримкою понад 2100 військовослужбовців, що стало вагомим внеском у загальну систему відновлення боєздатності особового складу Збройних Сил України.

Відтак ми дуже розраховуємо, що проєктна діяльність НАТО у цьому напрямку знайде своє продовження і в 2024 році», — сказав начальник Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України генерал-майор Владислав Ключков.

Цей проєкт НАТО є відповіддю на потребу у навчанні та психологічній підготовці особового складу Сил оборони України та спрямований на набуття ним життєво важливих навичок психологічної допомоги в умовах ведення бойових дій. Практичну реалізацію проєкту здійснює ГО «Ліга офіцерів», яка з 2014 року успішно працює в напрямку психологічної підтримки військовослужбовців (<https://vechirniy.kyiv.ua/news/93919/>, 20.01.2024).

===

Нацгвардійці пройшли психологічну реабілітацію після повернення із зони бойових дій.

Психологи 11 бригади імені Михайла Грушевського Південного оперативно-територіального об'єднання Національної гвардії України

організували заходи психологічної реабілітації для військовослужбовців, які повернулись з району виконання бойових завдань.

Заходи спрямовані на діагностику військових, психологічне розвантаження, отримання ресурсу та навичок, які дозволять бійцям самостійно коригувати свій психологічний стан.

Країна, яка тривалий час живе під час дії воєнного стану, стикається з численними викликами. Один з найважливіших серед них – це психологічна реабілітація військових, які безпосередньо беруть участь у бойових діях. Загальною складовою цього процесу є декомпресія, що охоплює комплекс заходів, спрямованих на допомогу людині, яка перебувала в екстремальних умовах, адаптуватися до мирного життя.

«Загалом, декомпресія присвячена важливості усвідомлення пережитих подій та вивільненню накопичених емоцій. Для того, щоб програма була цікава та насичена, ми докладаємо максимум зусиль із залучення спонсорів та волонтерів, які завжди готові підтримати гвардійців», – розповідає офіцер-психолог 11 бригади ім. М. Грушевського НГУ.

Під час планування заходів з декомпресії офіцери-психологи орієнтуються на те, аби досягти певного терапевтичного ефекту від заходу, намагаються організувати заняття та розважальні заходи так, щоб у хлопців була змога позбутись негативних проявів, навчатись новим навичкам стабілізації власного психологічного стану.

«Ми отримуємо багато корисної інформації з приводу нашого внутрішнього стану, а також відпочиваємо від важких думок, перезавантажуємось. Дякуємо нашим психологам, що турбуються про нас», – ділиться враженнями один з гвардійців.

Метою психологічної декомпресії є досягнення «поступового зниження тиску» або «вивільнення», під час якого може бути реалізована комбінована програма відпочинку, релаксації та психологічного виховання. Своєчасні та у повній мірі реалізовані спеціальні заходи з психологічної декомпресії дозволяють якісно знизити рівень негативних наслідків впливу психогенних чинників бойової обстановки, сприяють успішній соціальній реадаптації військовослужбовців, а також набуттю позитивного досвіду зазначеного процесу, формування в учасників якостей, які у майбутньому дозволять підвищити рівень професійної готовності (<https://mvs.gov.ua/news/nacgvardiici-proisli-psixologicnu-reabilitaciiu-pisliapovernennia-iz-zoni-boiovix-dii>, 21.07.2024).

===

Фізична та психологічна реабілітація: як на Волині військові відновлюються після поранень.

В час війни багато українських захисників зазнають поранень і травм, залишаються без кінцівок, втрачають фізичне та психічне здоров'я через складні умови служби, а з ними – і звичне для себе життя. Після отримання

спеціалізованої медичної допомоги, операцій, ампутацій, медикаментозного лікування такі бійці потребують ще й хорошої реабілітації. Сьогодні перед медиками стоїть завдання забезпечити захисникам комплексну допомогу, що сприятиме їхньому поверненню до нормального життя та інтеграції в суспільство.

Як реабілітують військових на Волині та на базі яких закладів можна отримати таку допомогу дізнавалися журналісти Інформаційного агентства **ВолиньPost**.

Минулоріч підхід до реабілітації в Україні змінився кардинально. У лютому 2023 року в Міністерстві охорони здоров'я представили флагманський проєкт «Розвиток системи реабілітаційної допомоги», який і зараз активно продовжують впроваджувати у медичних закладах України.

«Реабілітаційна допомога має базуватися на принципах доказової реабілітації та кращих світових практиках. А це означає перехід від застарілої, недієвої, пострадянської системи до сучасної, яка слугує відновленню людини та сприяє її поверненню до повноцінного життя, є доказовою та заснованою на логіці МКФ, а також доступною для всіх, хто її потребує», – зазначав керівник МОЗ **Віктор Ляшко** під час презентації проєкту.

Оновлені реабілітаційні відділення, «палати героїв» та новий масштабний центр

Начальник управління охорони здоров'я Волинської облдержадміністрації **Юрій Легкодух** каже, що в реабілітаційну допомогу військовослужбовцям в області надають 27 закладів охорони здоров'я. Усі вони підписали відповідний договір з НСЗУ за напрямом «Реабілітація».

«Ми отримуємо евакуаційні потяги з нашими пораненими військовими. Разом з військовим шпиталем дивимося, яка кількість бійців прибула, з якими вони патологіями, якої важкості. У Волинській обласній та Луцькій міській клінічних лікарнях упродовж перших днів цих пацієнтів оперують, призначають лікування. А далі ми їх розподіляємо по інших медзакладах області, де вони і проходять реабілітацію», – розповідає посадовець.

За його словами, у всіх *кластерних та *надкластерних закладах охорони здоров'я, яких в області 11, сьогодні покращують умови в реабілітаційних відділеннях. Крім того, в усіх цих медустановах будуть створені «палати героя». Вони призначені для довгострокової реабілітації поранених захисників, які перебувають у вегетативному стані. Такі палати вже діють на базі Володимирської та Нововолинської лікарень.

Довідково: Відповідно до видів медичної допомоги мережа закладів охорони здоров'я була поділена на надкластерні, кластерні та загальні лікарні. Надкластерні лікарні ті, в яких є ресурси та технології для надання медичної допомоги у найбільш складних або рідкісних випадках захворювань. Кластерні

– багатoproфiльнi лiкарнi в межах госpiтального округу, якi мають забезпечити потребу населення в лiкуванні найбiльш поширених захворювань.

Тим часом, у липнi цього року планується вiдкриття нового масштабного реабiлітацiйного вiддiлення, яке нинi активно облаштовують в корпусі Волинської обласної клiнiчної лiкарнi, що в Боголюбах. На час вiйськового стану там надаватимуть допомогу виключно пораненим захисникам.

«Це дуже потужний проєкт. Вiддiлення простягатиметься на площі 2 000 квадратних метрiв. Там буде 60 стацiонарних лiжкомiсць, iнклюзивнi палатати, реабiлітацiйнi зали, величезна їдальня. Сьогодні там створюють команду спецiалістів, яка працюватиме з пацiєнтами. Тож сьогодні триває активне навчання медперсоналу», – говорить Юрiй Легкодух.

Завдання реабiлітологiв – допомогти пацiєнту вiдновити втрачену функцiю, замiстити її або ж навчити повноцiнно жити без неї

У обласному центрі Волині найпотужнішим закладом, що спецiалізується на *довготривалій реабiлітацiї, є КП «Медичний центр реабiлітацiї учасникiв бойових дiй» Луцької мiської ради, який функцiонує з 2019 року. У медустанові пацiєнт мають змогу вiдновитися фізично і психологічно та отримати кваліфіковану комплексну допомогу. Крім роботи безпосередньо з бійцями, пiдтримку тут надають членам їхнiх сiмей, а також просто цивiльним громадянам.

Довiдково: Довготривалий реабiлітацiйний перiод починається, коли у людини виявляють обмеження повсякденного функцiонування або хронiчний перебiг хвороби, що прогресує та потребує певних заходiв для досягнення та пiдтримки оптимального процесу життєдiяльностi.

Захисники допомогу фахiвцiв отримують першочергово, розповiдає керiвник центру Ігор Гнетньов. В стацiонарі вiйськових – понад 90 %, серед пацiєнтiв, якi проходять реабiлітацiю амбулаторно, захисники становлять вiд 50 до 70 %.

«Ми реабiлітуємо пацiєнтiв пiсля травм опорно-рухового апарату, неврологічних та мiнно-вибухових травми, посттравматичного стресового розладу, ампутацiї кiнцiвок, готуємо їх до протезування. Серед вiйськових є й паліативнi хворі. Хтось має травми хребта, хтось перебуває в вегетативному стані пiсля черепно-мозкових травм. Наші спецiалісти їздять до них додому і там надають необхідну пiдтримку й догляд», – каже Ігор Гнетньов.

Вiд додає, що в медзакладі дiють три вiддiлення: реабiлітацiї, паліативної допомоги та медико-психологічної реабiлітацiї. Фізичнi терапевти та ерготерапевти повертають пацiєнтам здоров'я тiла, навчають їх максимально повноцiнно жити зі своєю проблемою. Медики мобiльної паліативної бригади обслуговують хворих на дому. Вони допомагають у догляді тих, хто прикутий до лiжка чи обмежений в пересуванні. Лікарі-

психіатри, психологи і терапевти мовлення сприяють відновленню духовного й емоційного стану своїх підопічних та допомагають їм повернути можливість спілкуватися. Загалом, колектив закладу налічує близько сотню працівників.

Ігор Гнетньов розповідає, що у багатьох є викривлене уявлення щодо поняття реабілітації. За його словами, цей процес далеко не про «будиночок в лісі на березі водойми, бювет та масаж». Завдання реабілітологів – повернути пацієнту можливості, які він втратив через травму, поранення чи захворювання.

«Найлегше пояснити це на прикладі розвитку маленької дитини. Змалечку дитина вчиться ходити, говорити тощо. В дорослому віці їй вже не треба задумуватися, як це робити. Адже з часом комп'ютер нашого організму сам знає, яким органам треба давати команду, щоб вони виконували ту чи іншу функцію. А тепер уявіть, що в якийсь момент людина втрачає якісь можливості свого тіла. Наше завдання в такому випадку – або допомогти пацієнту відновити цю функцію, або її замінити, або ж навчити його жити без неї. Наші спеціалісти допомагають пацієнтам пройти такий самих шлях, як проходить маля в процесі свого розвитку та дорослішання», – каже очільник медзакладу.

Для одужання військових у центрі є гідромасажні ванни, басейн, циркулярні душі, душ Шарко, соляна кімната, зал лікувальної фізкультури, тренажерний зал, кімнати для відновлення дрібної моторики, кімнати індивідуальної та групової психологічної реабілітації.

Ці військові поклали своє здоров'я заради нас, тож ми повинні максимально повернути їх в соціальне життя

Щодоби спеціалісти Медичного центру реабілітації учасників бойових дій обслуговують близько 600 осіб, лєвова частка з яких – військові.

Серед пацієнтів – **Сергій**. Чоловік пішов на фронт ще у 2016 році, через деякий час отримав поранення ноги. Однак, це не зупинило військового, і після одужання, вже навіть маючи групу інвалідності, він знову став на захист країни. У 2022 році під час виконання бойових завдань чоловік знову зазнав поранення, цього разу це була черепно-мозкова травма.

«Це було в березні, а я пам'ятаю вже травень. Все що було до цього – просто вилетіло з моєї пам'яті. Лікарі розказували, що мене вивозили як двохсотого. А я несподівано прийшов до тям. Спочатку я лежав овочем, а зараз вже можу розмовляти, самостійно пересуваю одну ногу. Вдячний за це лікарям та реабілітологам», – каже ветеран.

Фізичне відновлення Сергія триває понад два роки, в луцькому центрі реабілітації він уже вдруге. Зараз фахівці допомагають чоловіку навчитися краще тримати баланс та рівновагу, щоб у майбутньому він зміг самостійно стояти на ногах.

Олександр проходить курс в центрі реабілітації вже вчетверте. Чоловік пішов на передову добровольцем на початку повномасштабного вторгнення. Під час ворожого обстрілу він отримав поранення в голову.

«Ми тоді були вже на місці дислокації, я саме перебував на чергуванні. Нас обстріляли. Пам'ятаю тільки, як мене перевозили з Дніпра в Київ, і то моментами», – розповідає захисник.

Травма виявилася дуже складною, осколок снаряду пройшов через весь мозок і застрягнув у ньому. Чоловіку довелося перенести не одну операцію, а також стикнутися з іншими захворюваннями, які викликало поранення. Олександр проходив реабілітацію в інших містах України, і навіть в Іспанії.

«В закордонній клініці все було чудово, безкоштовно, нам дуже допомогли, але не достатньо часу приділяли самій реабілітації. Спочатку заняття було двічі в тиждень, а потім і взагалі один раз. Для такого поранення це дуже мало. Якщо чесно, то в Луцьку у цьому плані кращий підхід. Тут багато приділяють багато уваги фізичному відновленню пацієнтів», – додає дружина військового Альона.

«Наша основна ціль – навчити людину знову самостійно себе обслуговувати. Фізичні терапевти навчають ходити та переміщатися, ерготерапевти вчать виконувати інші буденні дії: взуватися, одягатися, голитися, приймати душ, відвідувати вбиральню тощо. Ми розуміємо, що військові поклали своє здоров'я заради нас, тож ми повинні максимально повернути їх в соціальне середовище, навчити жити в нових реаліях», – каже старший фізичний терапевт **Андрій Бухвал**.

Він зазначає, що звернення бійців в центр реабілітації не завжди пов'язані з травмами, отриманими на полі бою. Через «несолодкі умови несення служби» у захисників нерідко розвиваються та загострюються інші захворювання.

«Дощ, сніг, окопи, переохолодження, спека, недоїдання, великі фізичні та психологічні навантаження сприяють тому, що люди фізично та психологічно зношуються. Тому в нас є категорії військових, які приходять на ротації та звертаються за підтримкою. А якісь помірні навантаження, басейни, оздоровлення, робота з психологом теж дають гарні результати для відновлення фізичного та ментального здоров'я захисників», – говорить фахівець.

Фізичну реабілітацію пацієнтів-військових неодмінно супроводжує і психологічна. На базі центру бійці можуть отримати як індивідуальні консультації, що відбуваються за зачиненими дверима, так і відвідати групові заняття.

Завідувачка відділенням медико-психологічної допомоги **Анастасія Півень** каже, близько 80 % захисників, які проходять реабілітацію, страждають на посттравматичний стресовий розлад.

«Дуже часто трапляються розлади адаптації, коли людині дуже складно повернутися в цивільне середовище. Вони лякаються звуків, відчувають небезпеку, якої насправді немає, замикаються в собі, починають уникати

спілкування з іншими людьми, навіть рідними та друзями. Найважче те, що військовий вважає, нібито це коїться тільки з ним. З такими пацієнтами працюють наші психологи і це допомагає», – каже лікарка. – Але бувають і важчі випадки, коли пацієнт скаржиться, що він не спить, у нього жахливі сновидіння, сниться війна, померлі побратими, він має флешбеки. В такому разі я, як лікар-психіатр пропоную долучити медикаментозну терапію. Це дає більші шанси на одужання та скорішу реабілітацію».

Анастасія Півень каже, що нерідко за психологічною підтримкою до спеціалістів центру звертаються і членам сімей військових. Фахівці активно працюють з дітьми захисників, дружинами, батьками.

«Ми готуємо їх до повернення близької людини з фронту. Розповідаємо, як краще з нею поводитися, як реагувати на її вчинки, як самотужки, в колі родини, адаптувати військового до цивільного життя. Деякі з наших пацієнтів кажуть, що саме підтримка сім'ї найкраще допомогла їм соціалізуватися та відновитися повноцінно», – говорить лікарка (https://www.volynpost.com/articles/2558-fizychna-ta-psychologichna-reabilitaciia-iaak-na-volyni-vijskovi-vidnovlyuyutsia-pisliaporanen#google_vignette, 12.08.2024).

====

У Кропивницькому академічному обласному українському музично-драматичному театру імені Кропивницького запровадили проєкт «Мистецтво лікує», покликаний допомогти військовим якнайшвидше відновитися після поранень.

Про це повідомляє Кіровоградська обласна рада у [Фейсбучі](#), передає Укрінформ.

«Переступити через себе, вийти під світло софітів, зіграти роль, відчувти гарну реакцію публіки – все це має певний терапевтичний ефект, адже позитивні емоції допомагають швидше одужати. Принаймні так вважають психологи обласного клінічного госпіталю ветеранів війни, з якими консультувалися ініціатори проєкту – засновники громадської організації "Кропивницька мистецька майстерня"», - йдеться у повідомленні.

Координатора проєкту, акторка театру Олена Горбунова, розповіла, що охочих відчувти себе в ролі актора шукають у місцевому шпиталі, де поранені військові проходять [реабілітацію](#). Протестувати такий метод вже висловили бажання кілька захисників.

Нині учасники проєкту опрацьовують п'єсу Марка Кропивницького «Дай серцю волю, заведе в неволю». Поранені військові розучують тексти, тренують дикцію і силу голосу, відпрацьовують жестикуляцію. Втім, те, що вони втілюють у життя, не можна назвати виставою в повному розумінні цього слова, адже частина акторів через травми не можуть рухатися повноцінно, тому основна увага концентруватиметься на голосовому посилі.

Та й сценічних костюмів для військових не буде – глядачі мають розуміти, що перед ними не професійні актори, а поранені військові, які за допомогою мистецтва хочуть одужати якнайшвидше.

Репетиції проходять у малій залі Театру корифеїв. Планується, що там відбудеться і прем'єра вистави за участі військових.

Як повідомляв Укрінформ, мариупольський режисер Анатолій Левченко представив прем'єру у Кіровоградському обласному академічному театрі ляльок. (<https://www.ukrinform.ua/rubric-health/3824961-u-kropivnickomu-teatri-stvorili-proekt-dla-psihologicnoi-reabilitacii-poranenih-vijskovih.html>, 09.02.2024).

===

Психологічна підтримка військових.

За повідомленням фахівців Запорізького обласного центру контролю та профілактики хвороб, українські воїни та члени їхніх родин можуть отримати безоплатну психологічну реабілітацію.

Для цього потрібно отримати направлення сімейного лікаря, терапевта або лікуючого лікаря і самостійно звернутися до надавача послуг з психологічної реабілітації.

Крім того, за психологічною підтримкою можна звернутись на:

- Лінію Національної психологічної асоціації - 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня);
- Лінію емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції - 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00);
- Лінію кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів для ветеранів та членів їхніх родин - 0 800 332 029 (цілодобово).

До переліку послуг з психологічної реабілітації, які військові та члени їхніх родин можуть отримати на безоплатній основі, входить: первинне психодіагностичне обстеження; визначення психологічної проблеми або психічного розладу; можливості отримувати допомогу стаціонарно, амбулаторно чи дистанційно; формування індивідуального плану психологічної реабілітації; надання стаціонарної психологічної допомоги у разі потреби; психіатричний огляд за необхідності; психологічна підтримка членів родини; навчання технікам самодопомоги; призначення медикаментозного лікування за потреби і його корекція та інше (<https://zp.gov.ua/news/125204-psixologicna-pidtrimka-viiskovix>, 23.01.2024).

===

Кілька сотень військовослужбовців, які лікуються у шпиталях Закарпаття, військові, які перебувають тут на ротатії та чимало ветеранів, які демобілізувалися з лав ЗСУ, попри свою фізичну присутність тут, все одно залишаються на війні — поряд зі своїми

побратимами. Лікарі та реабілітологи докладають усіх зусиль, аби вилікувати їх, а от за рідними, суспільством та психологами — повернути у відносно спокійний стан свідомість.

Про те, як зробити це максимально ефективно, ми поспілкувалися з психологами, які щодня працюють з нашими воїнами.

Адаптувати цивільних до військового життя

— Добре, що ми про це вже бодай говоримо, на 10-й рік війни, — каже психологиня, психотерапевтка **Марія Вовк**. — Якщо питання реінтеграції ветеранів у суспільство було більш актуальним у 2015-2016 роках, то сьогодні, на мою думку, коректніше говорити про адаптацію нас, цивільних, до військового життя. Тепер практично не лишається людини, в якій б не було на фронті родича, друга чи колеги. Соціальна підтримка військових, ветеранів — це базова потреба сьогодні.

Дуже важливо, щоб була підтримка та розуміння у суспільства та громади, де знаходиться ветеран. Від його колег, друзів, знайомих. Інколи достатньо щиро поцікавитися, чи все добре в людини, чи бодай подякувати за службу та захист. Єдине, це має бути щиро. І дуже неприємно, коли досі все ще можна почути «Я тебе туди не посилав» чи «Це його рішення», «Чому ти його пустила?».

Окрім того, зі слів Марії Вовк, дуже не сприяє відновленню наших військових стигматизація психологічної допомоги, яка досі ще доволі сильна в менших містах та селах Закарпаття. У нас люди не звикли звертатися по допомогу до фахових спеціалістів. Частково так є й через те, що за часів Радянського Союзу репресивна влада перетворила психіатрію на інструмент покарання, ув'язнюючи політичних дисидентів у психіатричних лікарнях. І це відчутно у всіх сферах суспільства, не лише серед військових.

— Десять чула цифри, що близько 70% людей відновлюються самостійно, 15-25% — за допомогою психологів та психотерапевтів, а 5-10% матимуть ПТСР (посттравматичний стресовий розлад, — ред.), — каже психологиня. — Разом з тим, частина осіб може мати посттравматичне зростання після пережитих травматичних подій. Це все приблизні відсотки.

Психолог, психотерапевт та психіатр

Марія Вовк пояснила: психологічна допомога полягає більше в консультативній взаємодії, в порадах. Психотерапевтична допомога — це довготривала консультативна допомога і лікування вербальне, тобто терапія здійснюється в процесі розмови. Але якщо в людини є якісь серйозні проблеми, наприклад, вона не може заснути, має симптоми депресії чи тривожності, то її направляють на консультацію до психіатра. Він проводить обстеження і при потребі призначає медикаментозне лікування. Людина стабілізується ліками і продовжує ходити до психотерапевта.

— І якщо для сім'ї чи оточення ветерана звернення до цих фахівців є нормою, то для ветерана це теж не буде проблемним моментом, — каже вона. — Однією з важливих проблем є не те, що цієї допомоги немає, а що люди все ще не завжди готові звертатися до цих фахівців. Психологічна допомога надається за індивідуальним запитом людини. Багато людей відкладають візит

до спеціаліста в галузі ментального здоров'я через страх, і часто приходять вже у важкому стані. А тут як і з фізичним здоров'ям, не варто нехтувати профілактикою та звертатися при перших симптомах, які затягнулися.

“Дерево Мого Життя”

Адаптація, реінтеграція в цивільне життя може починатися тоді, коли війна закінчиться. Відновлення може початися тоді, коли ти вже в безпеці, — у цьому з Марією Вовк погоджується консультантка з військової психології Благодійного фонду **“Дерево Мого Життя” Любов Михайлюк.**

— На Закарпатті відносно спокійно, але ми не відчуваємо себе на 100% у безпеці, і це ілюзія, коли люди вважають, що живуть у безпечному місці, — каже вона.

Фонд “Дерево Мого Життя” виник із проєкту “Психологічно-ресурсний освітньо-культурний проєкт “Дерево мого життя”, що був створений після повномасштабного вторгнення. Він почав працювати з 1 березня 2022 року, а благодійний фонд “Дерево мого життя” створили 18 квітня, як вузькоспеціалізований напрямок. 26 фахових працівників організації, серед яких військові консультанти, військові психологи, ресурс-орієнтовані консультанти, терапевти, психологи, — працюють у різних напрямках психологічної підтримки військовослужбовців та їхніх родин. Зокрема, тепер відновлюють роботу дитячих груп (від 3 років) для того, щоб дружини військовослужбовців, які не мають можливості відвідувати групи психологічної підтримки через маленьких дітей, могли приходити з ними. Дитяча група працюватиме паралельно з групою для дружин військових, чоловіки яких знаходяться на передовій.

Любов Михайлюк, яка водночас є кандидаткою в ресурс-орієнтовані консультанти, журналісткою та магістеркою з релігійних наук, пояснила: команда “Дерева Мого Життя” не проводила психологічну підтримку військових до того, поки не пройшла відповідне навчання — підвищення кваліфікації з військової психології. Навчались вони в Інституті підвищення кваліфікації з психології в Одесі та паралельно навчаються онлайн в Українському католицькому університеті. Усі вони є консультантами з військової психології.

Далі — пряма мова Любові Михайлюк:

Гори, рибалка та тваринотерапія

— **Терапія музикою, заняття керамікою, мистецтвом, іпотерапія тощо, — все це є елементами психологічної терапії.** Ми надаємо системну психологічну підтримку і цим вирізняємось з-поміж інших фондів та організацій. Вона триває постійно, ми запускаємо групи, які діють на постійній основі. У нас тут є кішка Леля, собака Торі, які теж виконують роль терапевтів для військових, тому що тварини — це один із таких ключиків, через які ми можемо до них достукатись. У нас є бальнеологічне відновлення, через заняття плавання в комплексі “Гармонія”, яке хлопці мають можливість відвідувати раз на місяць, і це теж сприяє їхньому відновленню та поверненню до життя.

Тепер, з настанням тепла, ми **відновимо виїзди з нашими військовими на природу**. Торік ми їздили на кінну ферму і хлопці мали можливість покататися на конях, поспілкуватися з тваринами, їздили з ними на рибалку.

Знову плануємо **духовну терапію**, торік у вересні ми з хлопцями їздили в Перечин, там вони проходили Хресну дорогу на гору і таким чином могли попрощатися зі своїми побратимами. Думаю, що тепер перед Великоднем знову щось таке організуємо.

“Емоційний військовий = мертвий військовий”

Вони не дозволяють собі плакати, бо є такий вираз, і це правда, що емоційний військовий — це мертвий військовий. У тому розумінні, що вони не мають права проявляти емоції, бо мають бути весь час зібрані та мобілізовані, а емоції розхитують психіку і не дозволяють раціонально мислити. Тому ми намагаємось ці речі впровадити вже тут, щоб військові, будучи тут чи на ротації, чи на лікуванні, вивільнили свої емоції, пережиті травми, втрати, і це для них дуже цінно і важливо.

Тому ми знову плануємо Хресну дорогу, щоб хлопці могли попрощатися зі своїми побратимами, бо навіть на похоронах вони не дозволяють собі проявити емоції. Ця втрата їх дуже болить, тому що, як би це прикро не звучало для дружин, матерів і дітей, але це наразі найрідніша для них людина — побратим, і так залишатиметься ще довший час після війни. Один військовий зізнався, що побратим для нього найрідніший, тому що вони з ним народилися в горнилі смерті... Дружини мають це усвідомлювати, розуміти і не ревнувати їх.

Ми маємо привчити громадськість, спільноту до того, що з війни повернуться військові, які потребуватимуть від нас розуміння. Ми їх не зрозуміємо, але принаймні можемо підтримувати їх, не вимагати того, чого вони поки що не можуть нам дати. Розуміти, що вони бачили таке, про що ми не готові почути, навіть про децицію баченого і пережитого ними.

Не тамувати емоції

Заняття у просторі “Дерево Мого Життя” відбуваються щодня за чітким графіком із різними групами та є безкоштовними для ветеранів. Любов Михайлюк розповіла: намагаються витягувати військових для занять у простір, тому що цінність психології полягає в тому, щоб вивести людину зі звичного середовища, це краще для психологічного відновлення здоров'я. Осередки фонду діють також у Мукачеві та Сваляві.

— Ми допомагаємо нашим хлопцям та дівчатам у плані психологічного повернення з фронту додому, — каже Любов Михайлюк. — На превеликий жаль, це повернення триватиме роками, це не відбувається за одну-дві зустрічі чи навіть за один-два роки. До повноцінного мирного життя ветеран не повернеться ніколи... Цей досвід, який вони пережили, вони нестимуть усе своє життя, він може бути менш інтенсивним і не викликати важких

спогадів. Умовно кажучи, ветеран може повернутися до мирного життя після п'яти років перемоги. Але все залежить від психотипу людини.

Є в нас групи, які працюють на постійній основі, це більше стосується тілесно орієнтованого, арттерапевтичного напрямку, і є в нас учасники, які відвідують ці групи практично від дня нашого створення.

Хаб “ВДОМА” та підтримка ветеранів

Кілька місяців тому “Дерево Мого Життя” почало співпрацювати з [ветеранським хабом “ВДОМА”](#), який працює з ветеранами, займається підтримкою родин загиблих та зниклих безвісти, надаючи їм соціальну та юридичну допомогу.

— Сама ідея ветеранського простору — це ветерани, які допомагають ветеранам, — пояснив фахівець зі зв'язків з громадськістю хабу **Дмитро Панарін**. — У нас усі ветерани — які звільнилися за інвалідністю, за сімейними обставинами, та є ветеран, який звільнився за віком. **Ветеран ветерана швидше зрозуміє і знатиме, як допомогти**. При спілкуванні з ветеранами ми перш за все визначаємо проблему: чи це оформлення пільг, чи проблема з територіальними громадами, які часто неідеальні в нас.

Чоловік розповів: влада максимально іде ветеранам назустріч, але інколи хотілося б, щоб вони цікавилися, чи запланований ними проєкт або підтримка будуть актуальними для ветеранів? Трапляється, що ініціатива хороша, але була б доречною в інший час чи в іншій формі.

Дмитро Панарін з дружиною — військові ветерани, він старший сержант, дружина — кадровий офіцер, медик, звільнилася у 2018-му за станом здоров'я, Дмитро — у 2019-му, та в кінці лютого 2022 обоє вже були у військкоматі. Зрештою, через проблеми зі здоров'ям Дмитро з дружиною звільнилися з лав ЗСУ і, коли почули, що Закарпатська обласна військова адміністрація торік запустила ініціативу “Собака для ветерана” — програму підтримки ветеранів за участю собак-терапевтів для психоемоційної реабілітації, — то подали заявку на сайті ОВА і стали одними з трьох ветеранів, які першими отримали бельгійську вівчарку малінуа.

Суцільна емоція на чотирьох лапах і з хвостом

Перші три бельгійські вівчарки, придбані обласною адміністрацією, в кінологічному центрі пройшли перші етапи соціалізації та навчання загальним командам. Дмитро Панарін розповів: собаку дуже хотіли давно.

— Коли отримали собаку, емоції нас переповнювали шалено, взимку наш Блек жив у домі, він тоді ще був малий, 5-місячне щеня. 15 березня йому виповнилося 9 місяців. Купили йому велику будку, він поступово до неї звикав, на ніч ми його забирали в дім. Зараз наш Блек живе в дворі, виконує ті команди, яким його навчили в кінологічному центрі, але на подальше дресирування у нас немає досвіду і ми спитали, чи не погодилися би в кінологічному центрі час від часу брати Блека на навчання новим командам. І нам з радістю дозволили приїжджати.

Начальник центру — дуже хороша людина, з радістю погодився. Зокрема, малінуа — це штурмова розшукова собака, яка потребує постійного дресирування, вони дуже розумні. Але наш Блек ще маленький, невихований, і трапляється, що заграється і не впорається із зубами...

Пес дуже веселий, каже Дмитро Панарін, суцільна емоція на чотирьох лапах і з хвостом. Дружина Олександра додала:

— Ми хотіли собаку, тому що тоді ти завжди чимось зайнятий, вона наповнює тебе емоціями і відволікає від спогадів та копання у собі.

Ініціатива адміністрації з надання собаки ветерану працює й сьогодні. Подати заявку можна на порталі “Допомога Закарпаття”, зайшовши в розділ “Собака для ветерана” (<https://varosh.com.ua/vijna/pislya-frontu-gory-plavannya-sobaky-abo-nemedychna-reabilitacziya-vijskovyh-na-zakarpatti/>, 21.04.2024).

====

"Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського".

"Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" надає 24/7 медичну та психологічну реабілітаційну допомогу військовослужбовцям країни та всім, хто постраждав від бойових травм. Роботу Центру побудовано на принципах пацієнтоцентричності, індивідуального підходу, мультидисциплінарності та доказовості. Використовуються провідні, технологічні практики реабілітації з залученням спеціалістів міжнародного рівня.

Історія:

"Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" було створено на базі "Інституту медицини праці імені Ю.І. Кундієва НАМНУ" у 2014 році. Після початку військових дій на сході України велика кількість військовослужбовців потребувала високоякісної реабілітації. Відтоді Центр розпочав приймати на реабілітацію військових з пошкодженням мозку та опорно-рухового апарату. З початком широкомасштабного вторгнення росії на територію України у 2022 році зріс попит на різні види медичної та реабілітаційної допомоги. Реагуючи на безпрецедентні виклики великої війни Центр розширив спектр напрямків реабілітації. До надання якісної психологічної допомоги додалася реабілітація:

- від мінно-вибухових травм; травм здавлювання; черепно-мозкових травм, контузій;
- пацієнтам з ампутаціями та травмами кінцівок; з захворюваннями ОРА (хребта та суглобів), в тому числі з хронічними станами.

Для пацієнтів з ампутаціями кінцівок створено підрозділ Центру – "Школу ходи", де надається необхідна допомога у підготовці до протезування, протези. Потім пацієнти відновлюють фізіологічні функції ходи та моторики.

У 2023 році, під час Всеукраїнської конференції "Лікарі для героїв" "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" разом з "Інститутом медицини праці" стали майданчиками для надання психологічної допомоги пацієнтам проекту "Лікарі для героїв".

На початку 2024 року "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" підписав меморандум про співпрацю з Київським інститутом реабілітації. Було розпочато спільні освітні та навчальні програми з реабілітації для військових.

Інформація про Центр:

Спеціалісти "Центру медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" працюють за міжнародними протоколами, на сучасному інноваційному обладнанні. Під кожного пацієнта вибудовується особистий план реабілітації.

У багатодисциплінарній реабілітаційній команді Центру працюють лікарі медико-психологічної, фізичної, реабілітаційної медицини. Ерготерапевти, терапевти, ортопеди-протезисти, ортопеди-травматологи, невропатологи, психотерапевти, урологи, офтальмологи, отоларингологи. Маючи величезний досвід своєї бази – Клініки професійних захворювань – кожному пацієнту проводяться обов'язкові клінічні дослідження:

- стан та патологія зору;
- стан та патологія слуху;
- діагностика органів дихальної системи;
- стан та порушення периферичної нервової системи;
- діагностика опорно-рухового апарату.

Спеціалісти Центру користуються високотехнологічним обладнанням та системами з інтегрованим штучним інтелектом, завдяки яким можна отримати точні та об'єктивні показники ефективності занять та тренувань кожного пацієнта.

Серед методів роботи Центра:

- фізіотерапія: ударно-хвильова, радіальна, фокусна;
- текар-терапія, магнітотерапія, кріотерапія;
- лазеротерапія;
- світолікування: ультрафіолетове випромінювання та UVЧ лампа;
- механотерапія (за допомогою приборів зі штучним інтелектом: вертикалізатори, маніпулятори, баланс-платформи) ; підвісні системи Red cord та інше.

У своїй роботі Центр застосовує провідні технології реабілітації. "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" почав першим використовувати інноваційне рішення з нейросенсорної реабілітації – "Rehabilitation Gaming System".

Лікарі Центру користуються перевагами телемедицини (телереабілітаційною системою RGS). Адже завдяки неї пришвидшується

швидкість надання послуги. Знижується кількість транспортувань, забезпечується якісна реабілітація в умовах кадрових проблем та швидкого пошуку потрібного спеціаліста. Пацієнти отримують прогресивні реабілітаційні програми. "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" співпрацює з клінікою "Шаріте" та іншими світовими провідними установами. Центр проводить семінари в партнерстві з Всеукраїнською Асоціацією Фізичної Медицини, Реабілітації та Курортології (ВАФК) для українських спеціалістів, щоб забезпечити передачу цінного досвіду та навичок.

Центр постійно запрошує закордонних спеціалістів для надання консультацій та обміну досвідом з українськими фахівцями. Це спеціалісти з Ізраїлю, Великої Британії, Франції. Частим гостем Центру став відомий французький спеціаліст Ерік Сінке.

"Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" співпрацює з Благодійними фондами: "Східна Зірка", "Ізраїльська медична місія України", "GEM" (Global Empowerment Mission) та інші.

Керівництво Центру:

З 2022 року "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" очолила [Ірина Сисоєнко](#) (Громадський діяч, політик. Президент ГО "Всеукраїнська асоціація фізичної медицини, реабілітації та курортології") (<https://glavred.net/dossier/centr-mediko-psihologicheskoy-reabilitacii-na-saksaganskogo-10564682.html>, 13.05.2024).

===

Бакототерапія та «Сталеві магнолії»: на Хмельниччині реалізують соціально-орієнтовані проєкти.

Психологічна реабілітація ветеранів та ветеранок, національно-патріотичне виховання молоді, допомога жінкам-переселенкам і дружинам військових у працевлаштуванні та відкритті власної справи — ці проєкти за підтримки [U-LEAD](#) впроваджують в Староушицькій та Шепетівській громадах.

У березні на Хмельниччині стартували два соціально-важливі проєкти, в рамках яких реалізують заходи з реабілітації військових, патріотичного виховання молоді та створюють Центр підприємництва та психологічної стійкості «Сталеві магнолії».

Бакототерапія у Староушицькій громаді

Проєкт «Ветерани та молодь: разом до майбутнього» на території Староушицької громади реалізує ХОМГО «Територія». В рамках ініціативи реалізується комплекс реабілітаційних заходів для військових та ветеранів — бакототерапія, та цикл національно-патріотичних заходів для молоді громад Хмельницької області.

Бакототерапія — це безкоштовна п'ятиденна програма для ветеранів/ок та військових, яка включатиме в себе прогулянки та екскурсії по лісах Подільських Товтр та схилах Дністровського каньйону, культурне та гастрономічне дослідження регіону, арт-терапію, плавання в Дністрі на сапах і багато інших активностей для психологічної реабілітації.

За словами керівниці проекту **Аліни Олійник**, ініціатива виникла у відповідь на виклики воєнного часу:

«Війна виснажує кожного, але найтяжче військовим, які без перестану боронять Україну вже більше двох років повномасштабної війни, а дехто з 2014 року. Також, наразі є проблема з міграцією молоді, яка їде навчатись та працювати закордон. Наша організація має простір Бакота Хаб на схилах Дністровського каньйону, де можна реабілітуватись і навчатись. Активізуємо молодь у національно-патріотичних таборах та використовуємо ресурс природи та спокою Бакоти для відновлення ветеранів та військових, які його потребують».

Аліна Олійник повідомила, що фінансування ініціативи повністю взяла на себе програма «U-LEAD з Європою». Гроші виділили на облаштування місця для проведення таборів, а також організацію та підтримку 8 таборів, загалом для 160 осіб.

Наразі організатори займаються підготовкою місця для проведення таборів – облаштовують приміщення з урахуванням більшої доступності та готують програму.

«Ми очікуємо, що завдяки таборах учасники з числа ветеранів та військових підвищать психологічну стійкість та відновлять сили під час бакототерапії. А молодь дізнається більше про історію регіону, збільшиться рівень її національної свідомості, покращиться фізична підготовка. І звичайно стануть більш згуртованими і об'єднуються в мережу однопумців», — розповіла керівниця.

Інформацію про проєкт громадська організація розміщує на сторінці «Бакота Хаб» у Фейсбук. Тут можна знайти розклад таборів для військових та молоді.

«Сталеві магнолії» розквітають у Шепетівській громаді

Сформувати імідж «Міста квітів» вирішили у Шепетівській громаді ще у 2022 році. Тоді відновили роботу «зелені бригади», але на всі задуми та ініціативи у комунального підприємства з благоустрою не вистачало грошей. Тому, вирішили створити Центр підприємництва та психологічної стійкості «Сталеві магнолії». Цей проєкт реалізується ГО «Агенція сталого розвитку «АСТАР»» за сприяння Шепетівської міської ради та підтримки «U-LEAD з Європою».

Повномасштабне вторгнення привело до громади понад 15 тисяч внутрішніх переселенців, з областей де тривають бойові дії та обстріли. З них майже 1400 жінок залишилися в громаді, їм потрібні працевлаштування, професійна перекваліфікація та психологічна реабілітація. Ще однією із

категорій, яка потребує реабілітації є родини тих, хто захищає Україну від ворога. У Шепетівській громаді їх понад 5000.

За словами організаторів проекту, його мета – розвинути підприємницькі навички та забезпечити підтримку психологічної стійкості учасниць Центру “Сталеві магнолії”, підвищити конкурентоспроможність Шепетівського ремонтно-експлуатаційного підприємства через здобуття нових навичок працівницями підприємства.

Впродовж березня-квітня у громаді тривала підготовча робота, а також проводився відбір учасниць та знайомство з ними. Вже у наступних місяцях на базі комунального підприємства запрацюють дві теплиці для квітникарства. Учасниці та організатори проекту підготують дорожню карту «Місто квітів» для розвитку цієї сфери у Шепетівській громаді до 2030 року.

«За період реалізації проекту 40 жінок з числа ВПО, дружин військовослужбовців та працівниць КП пройдуть комплексне навчання з вирощування квітів та озеленення. Свої знання жінки зможуть використати працюючи у комунальному підприємстві або відкривши власну справу. Також вони пройдуть психологічну реабілітацію, яка підвищить поріг їх стресостійкості», — розповідають у ГО «Агенція сталого розвитку «АСТАР».

Керівник Регіонального офісу U-LEAD у Хмельницькій області Дмитро Василенко розповів:

«Головним завданням U-LEAD є підвищення спроможності місцевого самоврядування, розвиток громад. Одночасно, реагуючи на виклики війни для фінансування було обрано саме такі проекти з соціальною складовою, які водночас закладають підґрунтя для подальшого розвитку громад у цих сферах. Фактично, вже другий рік на території Староушицької громади викристалізовується напрямок реабілітаційного туризму і в умовах викликів повоєнного відновлення та потенціалу території це може стати драйвером розвитку громади. Так само, проєкт по вирощування квітів на закритих ґрунтах у Шепетівській громаді базується на відновленню попереднього досвіду та сучасних потребах території»
(<https://www.prostir.ua/?news=bakototerapiya-ta-ctalevi-mahnoliji-na-hmelnichchyni-realizuyut-sotsialno-orijentovani-projekty>, 28.05.2024).

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

Міністерство культури та інформаційної політики разом з ЮНЕСКО вже у 2024 році реалізують проєкт зі створення просторів для психологічної підтримки в бібліотеках.

Про це повідомляє пресслужба МКІП, передає Укрінформ.

"Організація в бібліотеках простору для отримання громадянами психосоціальної підтримки запланована в межах пріоритетного проєкту МКІП "Мистецтво допомагати" Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" за ініціативою першої леді Олени Зеленської", - йдеться у повідомленні.

Зазначається, що проєкт допоможе працівникам бібліотек оволодіти техніками першої психологічної допомоги та окремими арттерапевтичними техніками.

«Ми спробуємо реалізувати всі етапи цього проєкту вже у 2024 році», – сказав старший координатор з питань освіти Бюро ЮНЕСКО в Україні Данієль Чутурич.

Зокрема, для створення просторів психосоціальної підтримки у бібліотеках потрібно: підвищити обізнаність працівників бібліотек про проблеми психічного здоров'я та техніки надання першої психологічної допомоги; розвивати компетентності працівників бібліотек щодо використання окремих арт-терапевтичних технік задля організації заходів з психоемоційного розвантаження для населення громади.

Крім того, необхідно розповісти на рівні громади про бібліотечні простори як про хаби психосоціальної підтримки та підвищувати обізнаність людей громад-учасниць проєкту в питаннях психічного здоров'я, проводити спеціальні просвітницькі заходи.

«Так, завдяки спільним зусиллям МКІП та ЮНЕСКО, а також Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ всі відвідувачі бібліотек, серед яких: захисники та захисниці, дружини, діти і родичі військовослужбовців, вимушено переміщені особи та жителі громад-учасників пілотного проєкту матимуть змогу отримувати психосоціальну підтримку», – сказала начальниця відділу політики безбар'єрності, гендерної рівності та ментального здоров'я МКІП Леся Хемраєва.

Проєкт має охопити 15 бібліотек у шести регіонах України. Експерти створять спеціальні програми для тренерів, які навчатимуть працівників бібліотек технікам психосоціальної підтримки.

Як повідомлялося, Міністерство культури та інформаційної політики разом з Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ обговорили стан впровадження та подальші кроки реалізації проєкту «Мистецтво допомагати» у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» (<https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3839393-psihologicna-pidtrimka-v-bibliotekah-mkip-ta-unesco-realizuut-spilnij-proekt.html>, 13.03.2024).

====

Мінкультури і ЮНЕСКО планують у цьому році створити простори для психологічної підтримки в 15 бібліотеках у 6 регіонах

Очікується, що проєкт допоможе працівникам бібліотек оволодіти техніками першої психологічної допомоги та окремими арт-терапевтичними техніками.

У середу, 13 березня, у приміщенні Міністерства культури та інформаційної політики України (МКІП) відбулась зустріч із представниками ЮНЕСКО щодо визначення етапів реалізації проєкту для працівників бібліотек “Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки”.

Організація в бібліотеках простору для отримання громадянами психосоціальної підтримки заплановано в межах пріоритетного проєкту МКІП “Мистецтво допомагати” Всеукраїнської програми ментального здоров’я “Ти як?” за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Очікується, що проєкт допоможе працівникам бібліотек оволодіти техніками першої психологічної допомоги та окремими арт-терапевтичними техніками.

“Ми спробуємо реалізувати всі етапи цього проєкту вже у 2024 році”, – сказав старший координатор з питань освіти Бюро ЮНЕСКО в Україні Данієль Чутурич.

Для створення просторів психосоціальної підтримки у бібліотеках потрібно:

- підвищити обізнаність працівників бібліотек про проблеми психічного здоров’я та техніки надання першої психологічної допомоги;
- розвивати компетентності працівників бібліотек щодо використання окремих арт-терапевтичних технік задля організації заходів з психоемоційного розвантаження для населення громади;
- розповісти на рівні громади про бібліотечні простори, як про хаби психосоціальної підтримки;
- підвищувати обізнаність людей громад-учасниць проєкту в питаннях психічного здоров’я, проводити спеціальні просвітницькі заходи.

“Так, завдяки спільним зусиллям МКІП та ЮНЕСКО, а також Координаційного центру з психічного здоров’я КМУ всі відвідувачі бібліотек, серед яких: захисники та захисниці, дружини, діти і родичі військовослужбовців, вимушено переміщені особи та жителі громад-учасників пілотного проєкту матимуть змогу отримувати психосоціальну підтримку”, – зазначила начальник відділу політики безбар’єрності, гендерної рівності та ментального здоров’я МКІП Леся Хемраєва.

Проєкт має охопити 15 бібліотек у 6 регіонах України. Експерти створять спеціальні програми для тренерів, які навчатимуть працівників бібліотек технікам психосоціальної підтримки.

У січні на той час міністерка у справах ветеранів України Юлія Лапутіна заявила, що в Україні розширюють надання безкоштовної психологічної допомоги для ветеранів та їхніх сімей у громадах. Мінветеранів буде відшкодовувати спеціалізованим закладам вартість послуг із психологічної

===

Після звільнення Херсона від окупантів працівники Херсонської обласної бібліотеки для дітей імені Дніпрової Чайки так і не повернулися у приміщення своєї вже столітньої бібліотеки через небезпеку обстрілів. До Міжнародного дня захисту дітей MediaSapiens поспілкувався із заступницею директора бібліотеки Іриною Ковач.

У квітні 2023 року «Детектор медіа» вже розмовляв з Іриною — інтерв'ю читайте [тут](#). Нині вона розповіла, як завдяки новаторству в розвитку бібліотечної медіаосвіти вдалося швидко переорієнтуватися на забезпечення потреб дітей під час війни — їхньої психологічної реабілітації та створення безпечних умов для розвитку у супроводі бібліотекарів та української книги.

— Ірино, як змінилася ваша робота після початку повномасштабного вторгнення?

— Починаючи з лютого 2022 року всі бібліотеки України переорієнтували свою діяльність відповідно до потреб своїх громад і внутрішньо переміщених українців, які відвідували їх. Вони стали гуманітарними штабами, волонтерськими та консультаційними центрами, іноді навіть шелтерами.

Робота ж бібліотек на окупованих територіях, а зараз — у зоні бойових дій — дещо відрізняється. По-перше, відновити свою роботу наша книгозбірня змогла вже після деокупації. І першочерговою для нас стала евакуація, адже наш заклад перебуває в кілометровій зоні від Дніпра.

Наступним було налагодження роботи бібліотеки з нашими читачами, адже більша частина їх — вимушені переселенці, як внутрішньопереміщені, так і ті, хто за кордоном. Тому, окрім роботи офлайн, більшою мірою ми перейшли на роботу онлайн.

Хочу сказати, що наша бібліотека не пасе задніх і в культурній дипломатії. Ми активно виступаємо на конференціях, представляємо нашу роботу на мистецьких подіях, «Книжкових арсеналах», тому що нам є що розповісти. Ми влаштовуємо «Молитовні сніданки» на Херсонщині, 1 лютого відзначили 100-літній ювілей нашої книгозбірні.

21 лютого провели перший «Південний фестиваль рідної мови». На фестиваль до нас завітали гості з Миколаєва, а інші долучилися онлайн: високопосадовці, представники нашої адміністрації та весь культурний цвіт нашого міста й області. Захід проходив у бомбосховищі, організації були представлені на тематичних локаціях і представляли свою роботу з періоду деокупації та роботу онлайн з окупованими територіями. Ми говорили про рідну мову, її важливість, про те, що відбувалося під час окупації та що робимо

зараз. Працювала виставка, присвячена тому, як знищувалася наша мова під час окупації та що робиться для її відновлення тепер.

Логічним його продовженням стала програма *«Плюсуї українську: бібліотечна мовна прокачка»*, яку втілюють наші бібліотекарі у Херсоні з дотриманням заходів безпеки для всіх учасників.

— Що відбувалося з бібліотекою під час тимчасової окупації Херсонщини?

— Про те, що відбувалося на Херсонщині, думаю, люди вже багато знають. У нашому закладі окупантів більше цікавили не бібліотечні фонди, а наша матеріальна база: комп'ютери, ноутбуки, планшети, електронні книжки, холодильник — і навіть металеву розкладну драбину вони вивезли.

Щодо книжок, то дійсно велика частина про українське національне виховання, на їхню думку, була відібрана і відкладена окремо. Ми не знаємо, можливо, для вивезення, а можливо і для знищення, але слава ЗСУ, — Херсон звільнили і вони не встигли щось зробити з ними.

Більшість матеріальної бази була евакуйована, але частина таки вкрадена. Зараз не стоїть питання про її оновлення, бо ставити її зараз ніде. Ми працюємо онлайн: через сайт, проводимо багато заходів у зумі, активно працюємо у соцмережах — через нашу сторінку у фейсбуку, маємо ютуб-канал і створюємо блоги. Також ми постійно виїжджаємо на локації, де безпечно можемо зібрати дітей: ідеться про бомбосховища в Херсоні та виїзди на деокуповані території.

— Як за два роки оновився бібліотечний фонд? Яка частка серед списаних книжок — російськомовні?

— Наразі це питання не є актуальним для нашої бібліотеки, адже ми просто фізично не можемо перебувати у її приміщенні. Ми щодня перебуваємо під обстрілами, заклад частково зруйнований. Проте ми евакуювали 80% фонду, і це власне україномовний фонд. На російськомовний ми під обстрілами під час евакуації час не витрачали. Лише з'явиться можливість, ми почнемо приводити до ладу приміщення книгозбірні та впорядковувати наші книжки.

— Коли ви зацікавилися темою розвитку медіаграмотності в роботі з дітьми? Яке навчання проходили? Які проєкти реалізували?

— Наша бібліотека має значний практичний досвід впровадження занять з інформаційної культури для дітей і підлітків, займає активну позицію у розбудові бібліотечної медіаосвіти у школах міста й області, координує діяльність клубних об'єднань відповідного спрямування і численних партнерських проєктів у сфері промоції читання і медійної культури.

Наша бібліотека була першою, хто впровадив бібліотечні медіауроки. Ми започаткували спеціальний блог і створили методичні розробки для їх проведення, починаючи від першого класу і закінчуючи дев'ятим. Це спільний проєкт нашої бібліотеки, шкільних бібліотек Херсонщини та «Херсонської академії неперервної освіти».

У 2021 році ми реалізували проєкт *баркемп «BiblioCooking від медіашефів»*, щоб посилити роль шкільних бібліотек у формуванні

медіаінформаційної грамотності учнів закладів середньої освіти. Йшлося про інтеграцію медіаосвітньої діяльності для профілактики інфодемії у бібліотечний контент. На основі напрацювань його учасників створили збірник матеріалів *«Ексклюзивні рецепти “бібліотечної медіакухні” у часи інфодемії»*. До нього увійшли публікації, методичні розробки та вправи, підготовлені експертами, тренерами та учасниками баркемпу.

Одним із перших проєктів, спрямованих на формування медійної культури дітей, стало створення розвиткової студії для дошкільнят «Бібліомалюта», вона діяла в нашій книгозбірні до повномасштабного російського вторгнення. Студія втілила в собі переваги клубних об'єднань та груп за читацькими інтересами, зосереджуючись на розвитку пізнавальних процесів дошкільників та їх комунікативної культури засобами інформаційної та медійної освіти.

Проєкт виявився настільки вдалим та прогресивним, що базова низка занять увійшла до новітнього навчально-методичного посібника *«45 ідей, як викладати медіаграмотність дітям 3-4 років»*, виданого у 2021 році. Авторки інтегрували методику дошкільної медіаосвіти в різноманітні освітні напрямки *«Базового компонента дошкільної освіти»*.

Сучасній дитині з раннього віку доводиться оперувати великою кількістю нових знань та практичних навичок для успішного й безпечного орієнтування в медіапросторі. Завдання бібліотек, і насамперед спеціалізованих дитячих, — допомогти в набутті та засвоєнні цих необхідних для життя навичок. А для цього потрібно крокувати в ногу з часом, створювати нові проєкти та розробки в галузі бібліотечної медіаосвіти.

— Що змінилося у проєктах із медіаграмотності після початку повномасштабного вторгнення?

— Одним із провідних напрямків роботи нашої бібліотеки є система авторських курсів, націлених на розвиток навичок медіаінформаційної грамотності серед населення Херсонщини.

У нас є курс занять з інфобезпеки та інформаційної грамотності, наповнений відповідно до вікових категорій. Фахівці бібліотеки навчають учнів правил безпеки в інтернеті, вивчають родзинки та особливості використання браузерів, узагальнюють знання користувачів про операційні системи, архітектуру ПК, пояснюють особливості протидії мережевим вірусам.

Також діє курс *«Школа медіаграмотності для підлітків»*, під час якого вони мають змогу максимально збагатити знання про світ медіа, його власників, алгоритми маніпуляцій та пропаганди, стереотипи й упередження, правила медіагігієни та протидії дезінформації. У школі підлітки мають медіатренінги, наповнені різноманітними авторських інтерактивними вправами, що стимулюють розвиток критичного мислення, беруть участь у воркшопах, створюють свої перші медійні продукти.

Наша бібліотека пропонує участь в індивідуальних тематичних тренінгах:

- «Російська пропаганда на окупованих територіях в умовах інформаційного вакууму»;
- «Кольорова шахівниця пропаганди»;
- «Протидія дезінформації в контексті російсько-української війни як інструмент подолання розриву довіри»;
- «Інформаційні спекуляції без фільтрів»;
- «Чутки та ІІСО: визначення, структуризація і протидія».

У партнерстві з Херсонською академією неперервної освіти ми створили клуб із медійної та інформаційної грамотності для вчителів молодшої школи. Учасники дізнаються про ІІІ-генератори текстів та зображень, різноманітні фактчек-ресурси, які можуть допомогти у розвінчуванні фейків та неправдивої інформації; пропаганду та «зміну сенсів», а також про матрицю пропаганди; специфіку та особливості поширення наративів; технології ІІСО.

Маємо також «Дитячу медіалабораторію» — це проєкт із медіаграмотності для школярів молодшої школи Херсонської області, який містить чотири заняття в одному циклі та є вступом до розуміння медійного простору, інформаційного сьогодення. Кожне із занять закінчується практичною роботою. Колаж, фотографія, малюнок, аудіозапис, мультфільм, стіннівка — діти створюють власний медіапродукт.

— Як вам вдається налагоджувати комунікації, довіру з дітьми? Що їх найбільше турбує?

— Без винятку кожна дитина в Україні, а особливо діти, що пережили окупацію або залишаються наразі там, зіткнулися з великими проблемами, що викликають соціально-психологічні зміни. Вони перебувають у постійній стресовій ситуації: чують пронизливі звуки тривожних сирен, зазнають бомбардувань і втрачають рідних.

Бібліотекарі щодня працюють зі своїми читачами, зокрема з дітьми з окупованих територій. Це ті читачі, які тижнями сидять у підвалах, які не розуміють, чому це відбувається саме тепер і саме з ними. Біль, сум, страх, стрес, злість, безпорадність, невідомість — лише невеликий перелік усіх тих емоцій і відчуттів, які пережили і продовжують відчувати наші діти. Тож перед співробітниками нашої книгозбірні постали питання, як говорити про війну із дітьми? Як допомогти їм подолати всі її негативні наслідки?

У такій ситуації бібліотека розширила свої функції, шукаючи партнерства з громадськими та благодійними організаціями і фондами для проєктів підтримки ментального здоров'я.

Ми ініціювали проєкт створення культурного креативного простору «Мандрівний хаб стійкості» на Херсонщині, роль якого — повернення наших користувачів до звичайного, більш-менш психічно здорового способу життя та покращення їхнього емоційного стану завдяки книзі та читанню.

«Мандрівний хаб стійкості» почав діяти у 2023 році як партнерська робота нашої книгозбірні та програми «Психологи на війні». Проводили літературні пікніки, творчі майстер-класи, краєзнавчо-пізнавальні квести — і ці події стали простором для розвитку і розваг дітей та молоді на деокупованих

територіях, їхньої психологічної реабілітації від окупації та затоплення земель Херсонщини через руйнування загарбниками греблі Каховської ГЕС.

Найефективнішими в подоланні емоційного вигорання дітей стали красьзнавчі ігри у великому «вуличному» форматі, які розробили працівники бібліотеки. Граючись на великому ігровому полі та виконуючи різноманітні завдання, маленькі патріоти не просто демонстрували знання про рідний край, його історію та культурні здобутки Херсонщини, а непомітно для себе брали участь у груповій терапії з подолання страху спілкування, відновлювали контроль над своїм емоційним станом.

Наступним кроком у реалізації програми «Мандрівний хаб стійкості» стала робота наших працівників у дитячих точках «Спільно» в Херсоні, створених за підтримки ЮНІСЕФу. Вони діють у бомбосховищах, тому головне завдання бібліотекарів — хоча б на годину перетворити це місце на дружній простір для дітей, де можна відпочити, почитати, погратися в розвивальні ігри, отримати різноманітні поради та консультації. Під час таких зустрічей бібліотекарі реалізують створені ними програми та проекти на підтримку дитячого читання. Заходи та розваги, які пропонуються відвідувачам, спрямовані безпосередньо на зацікавлення книгою, читанням та навчанням.

— **Як розвиваєте у дітей читацький інтерес?**

— Уже 15 років поспіль у нас діє читацький проєкт «Зустрічі без прощань», завдяки якому діти Херсонщини знайомляться зі справжніми літературними «зірками» України. Війна змінила не тільки наше суспільство, а й культуру та літературу. На сьогодні «Зустрічі без прощань» — знайомство з творами, які допомагають дітям пережити досвід війни, знаходити в них опору, адже герої творів мають схожий досвід і зіштовхуються з такими ж проблемами.

Цього року відбулася низка таких терапевтичних читацьких онлайн-зустрічей: із Юлією Стахівською, Марусею Щербиною, Мар'яною Лелик.

Під час заходів бібліотеки наші користувачі знайомляться з книжками воєнного часу, які можуть допомогти їм безпечно згадати свій досвід воєнних подій, пережити його разом із книжковими героями і за допомогою казкотерапії зцілитися від можливих травм.

У нас діє віртуальна книжкова виставка-рекомендація «Діти і війна. Букотерапія у воєнний період», також діє віртуальна виставка, присвячена поезії «Рими до слова війна: букет поезій», створили інтерактивний бібліографічний огляд «Література миру і війни: Що читати сучасному підлітку».

— **Ви бачили фільми журналістів-розслідувачів про незаконне вивезення українських дітей до Росії. Що вас найбільше вразило?**

— Ставлення до побаченого в мене дуже негативне і болісне. Росіяни на окупованій Херсонщині встановлювали свій лад, і діти з сиротинців стали жертвами депортації. Я особисто спілкувалася з очевидцями, директорами дитячих будинків, які переховували дітей, щоб їх не вивезли.

Я переглядала фільми-розслідування «Діти для Путіна» журналістів видання The Kyiv Independent, «Список-31», створений журналістами програми «Як ти?» та проєкту «Схеми» редакції «Радіо Свобода». Я не могла не подивитися розслідування від редакції hromadske «Путівник пеклом», яке розповідає про викрадення Росією українських дітей. Один із героїв цього фільму — наш дев'ятирічний Микита Біланчук, який на початку повномасштабного вторгнення перебував на лікуванні в Олешківському інтернаті, а його бабуся Поліна Кіндра — у Польщі на заробітках.

Це складна і копітка робота. Журналісти, які створюють ці фільми, — героїчні люди, про це потрібно розповідати: світ і українці повинні про це знати.

— Що б ви хотіли сказати батькам, дідусям та бабусям, опікунам, педагогам, бібліотекарям та психологам у Міжнародний день захисту дітей?

— Міжнародний день захисту дітей — подія, покликана привернути увагу до проблем дотримання прав дітей — зокрема їхнього права на життя і свободу думки, можливості здобувати освіту. Цей важливий день вкотре нагадує про те, що потрібно робити все можливе задля забезпечення гідних умов життя, освіти й відпочинку для дітей, а також задля їхньої безпеки, надійного захисту дітей від насилля та експлуатації. І тому ми, дорослі, повинні зробити все можливе для захисту наших дітей і створення для них по можливості безпечного простору для життя, відпочинку та розвитку (<https://ms.detector.media/trendi/post/35098/2024-06-01-iryna-kovach-my-shchodnya-pratsyuiemo-z-nashymy-chytachamy-zokrema-tymy-yaki-perebuvayut-na-okupovanykh-terytoriyakh-khersonshchyny/>, 01.06.2024).

===

Бібліотеки давно вже перестали бути лише сховищами для книг. Вони трансформуються та адаптуються відповідно до потреб суспільства, виконуючи роль лакмусових папірців, які часто підсвічують та закривають гострі потреби своїх громад. В умовах повномасштабної війни в Україні бібліотеки взяли на себе нові ролі, стаючи центрами гуманітарної або психологічної допомоги, місцями зустрічей і відновлення. Сьогодні розповідаємо про п'ять бібліотек-учасниць проєкту «Бібліотека — місце сили!» та про те, які послуги вони розробили та втілюють у громадах.

«Бібліотека — місце сили!» — це проєкт міжнародної співпраці між ВГО Українська бібліотечна асоціація та Центральною бібліотекою міста Берлін за підтримки Європейського Союзу (програма House of Europe). Основна ідея — дати поштовх для розвитку бібліотек, які перебували в окупації, через навчання бібліотекарів новим підходам організації роботи у бібліотеках.

PROFI-хаб у Макарівській бібліотеці для дітей

Під час окупації Київщини Макарівська бібліотека для дітей зазнала значних руйнувань, але завдяки самовідданості бібліотекарів книгозбірню не лише відновили, а й покращили та розширили спектр послуг. В межах проєкту «Бібліотека — місце сили!» там створили PROFІ-хаб для підлітків віком від 13 до 17 років.

Бібліотекарі провели опитування та інтерв'ю серед підлітків у різних освітніх закладах Макарова, щоб визначити головні потреби молоді. Соціологічне дослідження показало, що учням старших класів не вистачає інформації про професії, можливості живого спілкування з фахівцями різних галузей та знань про ринок праці.

Тож PROFІ-хаб у бібліотеці став місцем розвитку та самореалізації для підлітків. Для школярів проводять тренінги, інтерактивні зустрічі, групові сесії та консультації з представниками різних професій. Наприклад, на одному з таких заходів директорка Макарівського медичного коледжу розповіла про особливості медичних професій, а майстер-клас на тему допомоги постраждалим під час обстрілів провів лікар-реаніматолог. Серед інших зустрічей, які викликали інтерес у підлітків, була розмова з завідувачкою Археологічного музею Інституту археології НАН України Ларисою Кулаковською, яка розповідала про наукову діяльність та розкопки.

У PROFІ-хабі створили Куточок профорієнтації «Мандрівка у професію», де зібрали інформацію про навчальні заклади, різні спеціальності та професії. Підлітки можуть взяти буклети, проспекти, презентації та тематичну літературу, а також ознайомитися з історіями професійного успіху макарівчан.

У бібліотеці діє лабораторія профтестування — підліткам доступні робочі місця з ноутбуками та Wi-Fi, за якими можна брати участь у віртуальних екскурсіях успішними компаніями та навчальними закладами. До речі, PROFІ-хаб організовує такі екскурсії й офлайн.

До слова, послугами PROFI-хабу в Макарівській бібліотеці для дітей вже скористалися понад 300 відвідувачів.

Швейний простір «Територія Творчості» у бібліотеці міста Городня

Ще одна з учасниць проекту «Бібліотека — місце сили!» — Городнянська центральна бібліотека на Чернігівщині. Вона також допомагає громаді завдяки новій ініціативі під назвою «Території Творчості».

Ідея виникла у відповідь на запит мешканців та внутрішньопереміщених осіб мати безоплатний доступ до... швейних машинок та отримати навички шиття. Ця послуга не лише задовольняє побутові потреби та дозволяє економити, але й стимулює креативність та допомагає у психологічному розвантаженні. однією з нагальних проблем є відсутність швейної машинки т

Швейний простір у бібліотеці обладнали кількома механічними машинками, які отримали від жителів міста і придбали одну нову — електричну. Охочі вивчають мистецтво шиття під керівництвом професійних швачок. Тут також проводять майстер-класи та виставки з рукоділля. професією.

До речі, у бібліотеці також ремонтують одяг для військових.

Крім «Території Творчості» у Городні втілюють ще одну ініціативу — «Шафа речей у бібліотеці». Послуга дозволяє взяти напрокат корисні побутові речі, яких часто бракує ВПО, наприклад, інструменти для ремонту, роботи в саду чи кухонне приладдя. Насамперед йдеться про допомогу внутрішньо переміщеним особам, але доступна послуга й місцевим мешканцям. Ідею, до речі, запозичили у Берліні, де учасниці проекту «Бібліотека – місце сили» побували взимку 2023 року.

Спротив очима очевидців у херсонській бібліотеці

Під час російсько-української війни, попри небезпеку та напругу, українці зобов'язані зберегти пам'ять про героїчні події — переконані працівники Центральної бібліотеки ім. Лесі Українки в Херсоні. Тож в межах проекту «Бібліотека – місце сили» команда створила платформу «Херсонський спротив очима очевидців», щоб зафіксувати історію опору херсонців проти російської агресії.

Херсон перебував під окупацією майже рік, але його мешканці не втрачали надії та чекали звільнення, яке відбулося 11 листопада 2022 року завдяки ЗСУ. Попри близькість до лінії фронту та постійні обстріли, чимало жителів не лише залишаються в місті, а й працюють задля збереження історії.

Платформа «Херсонський спротив очима очевидців» містить артефакти, документальні матеріали, фото, відео та історії мешканців міста, які відображають масштаб та героїзм херсонського опору. Вона стала важливим ресурсом для журналістів, волонтерів, художників та громадських організацій. Віртуальна версія платформи дозволяє ознайомитися з матеріалами з будь-якого куточка світу.

Першими експонатами стали спогади друзів бібліотеки, які поділилися своїми історіями, емоціями й враженнями від місяців окупації.

У бібліотеці також проводять масові заходи. Наприклад, організовували презентацію книги Олександра Меньшова «Я, Фокс і окупація», та збірки самвидаву, створеної бібліотекарями до річниці підризу Каховської ГЕС російськими окупантами «Херсонщина, наче Титанік, стрімко, миттю, лягала на дно...». Епіграфом є слова:

Платформа «Херсонський спротив очима очевидців» має два формати: друкований — працює за графіком бібліотеки та електронний, який доступний цілодобово (<https://chytomo.com/ne-lyshe-pro-knyzhky-iaki-novi-posluhy-zaprovadyly-biblioteky-v-deokupovanykh-hromadakh/>, 01.08.2024).

====

У бібліотеці для дітей пройшов круглий стіл «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями»

Сьогодні, 19 квітня, у Національній бібліотеці України для дітей за підтримки МКІП відбувся Всеукраїнський науково-практичний круглий стіл «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями» у рамках реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», створеної за ініціативи першої леді Олени Зеленської.

У заході взяли участь начальниця відділу політики безбар'єрності, гендерної рівності та ментального здоров'я МКІП Леся Хемраєва та начальниця відділу соціокультурного розвитку регіонів Управління соціокультурного розвитку МКІП Катерина Орлюк.

«Сьогодні ми говоримо про ментальне здоров'я дітей під час війни. Авжеж, тема ментального здоров'я стосується не лише дорослих, але й кожної дитини в країні. Програми психологічної підтримки мають бути доступними для всіх дітей, які цього потребують. Маленькі українці мають відчувати себе захищеними», — сказала Леся Хемраєва.

Також Леся Хемраєва нагадала, що серед пріоритетів Міністерства на 2024 рік є оптимізація бібліотек як простору психологічної підтримки. Тому МКІП разом з ЮНЕСКО вже розпочали реалізацію проекту зі створення просторів для психологічної підтримки в книгозбірнях.

Під час круглого столу у фокусі експертів були засади роботи бібліотек із підтримки ментального здоров'я під час війни. Зокрема, презентували центр психологічного розвантаження «Затишний світ дитинства», створений за фінансової підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва у рамках реалізації проекту «Психічне здоров'я для України» для родин, які постраждали внаслідок війни.

Також за участі Національної служби здоров'я України фахівці обговорили питання відновлення та збереження ментального здоров'я. Водночас учасники прослухали тренінги від провідних психологів для учнів 1-4 та 10-11 класів за підтримки Національної Академії педагогічних наук.

Окрім того, за участі Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця та Університету Григорія Сковороди в Переяславі розглянули кейси надання первинної психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях,

а також обговорили створення партнерських майданчиків для психологічної підтримки дітей і батьків.

Безбар'єрність — одна з основних засад функціонування публічних бібліотек. Тому вони є важливими суб'єктами і водночас об'єктами реалізації державної політики зі створення безбар'єрного простору.

Ознайомитися з Методичними рекомендаціями з питань створення безбар'єрного простору в публічній бібліотеці можна за посиланням (<https://mcip.gov.ua/news/u-biblioteczi-dlya-ditej-projshov-kruglyj-stil-mentalne-zdorovya-ditej-obyednani-spilnymy-zusylyamy/>, 19.04.2024).

====

В Україні хочуть у бібліотеках створити простори для психологічної підтримки: у чому рішення.

13 березня у МКІП відбулась зустріч представників Міністерства культури та інформаційної політики України та ЮНЕСКО щодо визначення етапів реалізації проєкту для працівників бібліотечних закладів "Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки".

Про це пише Рубрика, посилаючись на офіційний сайт Міністерства.

У чому проблема?

Бібліотеки – важливі елементи культурної інфраструктури будь-якого суспільства. У період війни книгозбірні стали ще й місцем розміщення гуманітарних пунктів, ЦНАПів та інших важливих для громад інституцій та структур.

Крім того, вкрай важливо створити у бібліотечних закладах по-справжньому доступне, безперешкодне і комфортне фізичне та інформаційне середовище.

Бібліотека повинна бути не місцем зберігання книг, а:

- громадським центром,
- простором для життя,
- центром саморозвитку,
- цікавих зустрічей, корисного проведення часу.

Яке рішення?

У МКІП відбулась зустріч представників Мінкульту та ЮНЕСКО щодо визначення етапів реалізації проєкту для працівників бібліотечних закладів "Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки".

Ініціатива допоможе працівникам бібліотек опанувати **техніки першої психологічної допомоги** та окремі **арттерапевтичні** техніки.

Як це працює?

Для створення **просторів психосоціальної підтримки** у бібліотеках потрібно:

- підвищити обізнаність працівників бібліотек про проблеми психічного здоров'я та техніки надання першої психологічної допомоги;

- розвивати компетентності працівників бібліотек щодо використання окремих арттерапевтичних технік задля організації заходів з психоемоційного розвантаження для населення громади;
- розповісти на рівні громади про бібліотечні простори, як про хаби психосоціальної підтримки;
- підвищувати обізнаність людей громад-учасниць проєкту в питаннях психічного здоров'я, проводити спеціальні просвітницькі заходи.

"Ми спробуємо реалізувати всі етапи цього проєкту вже у 2024 році", – наголошує старший координатор з питань освіти Бюро ЮНЕСКО в Україні Данієль Чутурич.

Ініціатива має охопити **15 бібліотек у 6 регіонах України.**

Експерти створять **спеціальні програми для тренерів**, які навчатимуть працівників бібліотек технікам психосоціальної підтримки.

Організація в бібліотеках простору для отримання громадянами психосоціальної підтримки запланована в межах проєкту МКІП "Мистецтво допомагати" Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Нагадаємо, що Український інститут книги запустив інтерактивну карту книжкової екосистеми України.

Окрім того, Міністерство культури та інформаційної політики України анонсувало, що пошкоджена військами РФ бібліотека в Херсоні отримає від Німеччини нове обладнання для людей із порушенням зору (<https://rubryka.com/2024/03/14/biblioteky-prostory-pidtrymky/>, 14.03.2024).

====

Як бібліотеці стати центром психологічної допомоги?

Список книг та корисних посилань від психологів.

Події останніх років залишають глибокий слід у житті людей, особливо тих, хто пережив окупацію та мешкає у деокупованих містах. Питання психологічного здоров'я стає надзвичайно важливим. Здавалося б, Інтернет переповнений інформацією, але для людини, яка пережила травмуючі події та знаходиться в стресі, знайти дійсно якісну та доступну психологічну підтримку може бути досить складно.

Цей допис створено на основі порад практикуючих психологів. Його мета – надати користувачам бібліотеки практичний гід з рекомендаціями та ресурсами, які допоможуть знайти шлях до психологічного відновлення швидко, безпечно та безоплатно.

Тут ви знайдете назви книг та посилання на електронні ресурси, які можуть бути корисними в контексті травматичних досвідів війни, втрати близьких, втрати дому та вимушеного переселення.

Книги. Що прочитати про війну, рекомендації

За допомогою книг відомих авторів, ви зможете глибше освоїти аспекти військових конфліктів та отримати цінні поради щодо подолання стресу та травм, пов'язаних із військовими подіями.

1. **БЕССЕЛЬ ВАН ДЕР КОЛК. «Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому».** Ця книга досліджує вплив травматичних подій на наше тіло та психіку. Вона допоможе читачам зрозуміти, як тілесні відчуття можуть бути пов'язані з психологічною травмою та як розпочати шлях до відновлення.

2. **ВІКТОР ФРАНКЛ «Людина в пошуках справжнього сенсу».** Автор, що вижив у концентраційних таборах, пропонує власні думки про пошук сенсу в житті. Книга стала класикою в галузі психології та може надихнути та допомогти тим, хто стикається з втратами та трагедіями.

3. **ВОЛОДИМИР СТАНЧИШИН «Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну».** Це книжка про емоції цивільних людей у тилу: про тих, хто залишився в Україні, й тих, які були змушені покинути свої домівки, всіх, хто волонтерить, донатить і чекає рідних з фронту, всіх, хто кожен свій день починає з новин та прокидається від сповіщень про повітряну тривогу.

Ключ до відновлення: роль психотерапії та професійної психологічної допомоги в процесі подолання травм війни

За словами психолога **Сергія Лахоцького**, книги та статті, на жаль, не володіють чарівним ефектом лікування, адже змінити людину – завдання непросте. Для цього важлива не лише інформація, але й послідовність дій та вправ, які сприяють позитивним змінам.

Навіть терапія для людей з **комплексним посттравматичним стресовим розладом (КПТСР)** діє повільно і на кожного по-різному. Допомога таким людям – складна і тривала робота, яку мають проводити спеціалісти.

Тому дуже цінним є **створення і популяризація проектів, програм із залученням фахівців**, які б допомагали постраждалим, що не мають фінансових засобів самостійно працювати з профільними психологами.

Людям, які потребують допомогу, потрібно рекламувати і пропагувати звертатися до психотерапевтів для проходження індивідуальної та групової терапії і подальшого супроводу.

Щодо допомоги спеціалістів, то її можна поділити по характеру, на **кризову та планову**. А по розподіленню ресурсів на **оплачувану (клієнтом) і безоплатну**.

Зараз є низка програм, ініціатив та проектів, які фінансують спеціалістів надавати безоплатну (для клієнта) допомогу. Є і волонтерські ініціативи.

Ресурси, які рекомендує психолог Сергій Лахоцький:

1. СвітлоПодія – Анонси Подій з Психології (Україна 2022-23) – величезна спільнота де купа семінарів, навчань, супервізій, майстер-класів для всіх бажаючих, часто заходи є безкоштовними.

2. SafeRoom – волонтерський проєкт безкоштовної психологічної допомоги для молоді.

3. Українська волонтерська служба. Вони надають і психологічну допомогу, працюють з психологами.

Яна Сасіна, психолог:

Дуже раджу мати під рукою даний посібник **“Важливі навички в період стресу: Ілюстроване керівництво”**.

Також раджу роздрукувати та розмістити у бібліотеці інформацію про Гарячу лінію Національної спілки психологів. Консультації надаються у телефонному режимі або через відеозв'язок. Послуга доступна для мешканців усієї України за телефоном **0 800 100 102** (з 10:00 до 20:00).

Ще одна рекомендація – Програма СЕТА. Це програма психологічної підтримки людей, які зазнали наслідків військового конфлікту в Україні та переживають сильний стрес. СЕТА розроблена в рамках когнітивно-поведінкового підходу групою з прикладних досліджень психічного здоров'я університету Джонса Гопкінса (the JHU Applied Mental Health Research Group (AMHR)) і була успішно реалізована в різних країнах. В Україні СЕТА реалізовується проектною групою Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу НаУКМА (Національний університет Києво-Могилянська Академія).

Телефони довіри, служби психологічної підтримки, корисні посилання

Ярослава Руда, психолог: “Надаю список проєктів, благодійних фондів та інших організацій, де можна отримати психологічну допомогу. Раджу бібліотекарям підписатися на їх сторінки в соцмережах – там часто публікуються анонси майбутніх подій, алгоритми дій в кризових ситуаціях, а також є можливість отримати безкоштовну консультацію психолога онлайн або за телефоном довіри”:

1. Mental Health for Ukraine Project (MH4U) – проєкт, створений для підтримки реформування системи психічного здоров'я в Україні. Проєкт впроваджується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC) на підтримку реформи системи охорони психічного здоров'я в Україні.

2. PSY HELP UA – безкоштовна психологічна допомога Українцям. Лінія психологічної підтримки 24/7 – телефонуйте **0800333161**. Консультації з наступних питань: Психологічна підтримка в тяжких стресових умовах. Допомога в опануванні відчуття страху, тривоги, відчаю, безсилля. Психотерапія ПТСР, панічних атак, нервової перевтоми та ін. Допомога при проблемах у соціальних відносинах та самореалізації. Психологічна допомога дітям. Медитації (концентрація, розслаблення, наповнення ресурсом).

3. CO “CF “HAPPY MIND HELP” – команда HappyMind за підтримки компаній SATELIT.ua та IPCopt.com.ua створила спеціальний онлайн-тренажер для самостійного покращення психологічного здоров'я для військових ЗСУ та мирного населення, яке постраждало від військової агресії росії.

4. KRISENCHAT UKRAINIAN – психологічне консультування українською та російською мовами, з кваліфікованими психологами-консультантами в чаті WhatsApp, Telegram або SMS. Безкоштовно. Безпечно. Конфіденційно. Анонімно.

5. World to Ukrainians – благодійний фонд “Світ Українцям”. Дбає про ментальне здоров’я. Організує ретрити для волонтерів та безплатні психологічні консультації.

6. UA Mental help – благодійний фонд, який надає психологічну допомогу та психосоціальну підтримку українцям. Консультації, просвіта, спільнота.

7. Lifeline Ukraine – це національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров’я. Гаряча лінія **7333** працює 24 години на день, 7 днів на тиждень.

8. **Благодійний Фонд “Рокада”** – надає підтримку ВПО, біженцям та шукачам притулку, постраждалому від війни населенню в 11 регіонах. Має телефонну лінію **0 800 331 916** Безоплатна та анонімна консультація психолога для українців в умовах війни. Будні: з 08:00 до 23:00 | Субота: з 08:00 до 12:00.

9. Психологічний хаб TANTO – це вільний простір де люди, яким потрібна психологічна підтримка та допомога, можуть зустрітись з психологом, психотерапевтом, гіпнотерапевтом, арт-терапевтом, цілителем. Пропонують онлайн- і офлайн- групові заняття та індивідуальні консультації. Для компаній та організацій проводять навчальні курси і тренінги з психологічної підтримки співробітників, першої психологічної допомоги, реабілітації ветеранів.

10. Громадська організація “Психологічна підтримка та реабілітація “Вільний Вибір” – працює у сфері ветеранських справ з січня 2015 року. Як зрозуміло з назви – організація надає психологічну підтримку.

11. UCARE.ME – ресурс, який дозволяє кожному українцю отримати висококваліфіковану психологічну допомогу за кошти благодійників. **0 800 210 160** (конфіденційно, анонімно та цілодобово), безкоштовно з усіх операторів в Україні. Користувачі – українці, які потребують психологічної та емоційної допомоги.

12. “Моє Коло” – проєкт, який допомагає українцям спільно проживати досвід війни та її наслідки в групах підтримки у супроводі психологів.

13. Центр здоров’я та розвитку “Коло сім’ї” створено з усвідомлення цінності життя людини, її психологічного розвитку та благополуччя. Має велику підбірку матеріалів з допомоги постраждалим від війни.

Заключне слово:

Бібліотекарі здатні відігравати важливу роль у наданні доступу до ресурсів для подолання травматичних досвідів. Використання запропонованих ресурсів у бібліотеці може стати кроком у напрямку створення безпечного та підтримуючого середовища для тих, хто шукає допомоги.

Цей допис – лише початок шляху до психологічного благополуччя користувачів бібліотеки через її ресурси. Важливо, аби бібліотекарі моніторили місцеві служби психологічної допомоги та активно взаємодіяли з експертами. Бібліотека повинна бути не лише місцем збереження корисних

матеріалів, але й центром, який об'єднує спільноту навколо питань психологічного здоров'я.

Закликаємо доповнювати цей список місцевими контактами психологів, організовувати заходи, тренінги та обмін досвідом, щоб бібліотека стала середовищем підтримки, де кожен читач знайде не лише інформацію, але й руку допомоги в складні моменти. Нехай ваша бібліотека стане осередком здоров'я та підтримки для всієї спільноти! (<https://blog.lib4you.org.ua/yak-biblioteczi-staty-czentrom-psyhologichnoyi-dopomogy/>, 25.01.2024).

===

Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки та відновлення.

В Україні вже другий рік працює Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована першою леді України Оленою Зеленською. Програма спрямована на розбудову якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвиток культури піклування про ментальне здоров'я.

За даними соціологічних досліджень, понад 90% українців мали хоча б один із симптомів тривожного розладу, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку ментальних порушень. Українці не мають звички звертатися до фахівця: 31% громадян не вважають свої проблеми достатніми для цього. Зараз це основний бар'єр на шляху звернення по психологічну допомогу.

Так само, як здатність до адаптування, функціонування й навіть певного розвитку під час війни, перспективи повоєнного відновлення України значною мірою залежать від рівня емоційної солідарності громадян та культури піклування про ментальне здоров'я. Психологічні проблеми нарастають непомітно, впливають на всі сфери життя та знижують здатність протистояти викликам.

Підтримка психічного здоров'я людини стала одним з пріоритетних завдань державної політики. У 2023 році Міністерство культури та інформаційної політики України оголосило про реалізацію відомчого проєкту «Мистецтво допомагати», у рамках якого українські бібліотеки стануть простором психологічної допомоги.

Мета проєкту МКІП «Мистецтво допомагати» – забезпечити комплексну психосоціальну підтримку громадянам України завдяки залученню фахівців закладів культури, мистецької освіти та бібліотек. Також ініціатива сприяє формуванню в суспільстві культури турботи про ментальне здоров'я.

Проєкт містить три компоненти: бібліотеки як простір для отримання психологічної підтримки; навчання працівників і студентів закладів мистецької освіти; створення відеорекомендацій щодо відвідування культурних заходів.

Етап проєкту – «Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки» є пріоритетним напрямом на 2024 рік. Зокрема,

планувалося створити умови на базі бібліотечних закладів, де населення зможе отримати психосоціальну підтримку. Зокрема, підвищити рівень обізнаності працівників бібліотек щодо ментального здоров'я, навичок самодопомоги та способів підтримки психоемоційного стану відвідувачів.

Бібліотеки України виступили активними учасниками цього процесу та відіграють значну роль у підтримці ментального здоров'я шляхом надання ресурсів, знань і соціальної підтримки, що допомагає мешканцям громади зберігати та поліпшувати своє психічне здоров'я.

◆ **Бібліотеки надають доступ до книг, журналів, електронних ресурсів та інших матеріалів, які допомагають людям зрозуміти їх стан та знайти способи самодопомоги.**

Фахівці Донецька обласна бібліотека для дітей розробили та провели для бібліотекарів регіону навчальні тренінги «Бібліотеки на захисті ментального здоров'я громади». Цикл тренінгів складався з чотирьох онлайн-зустрічей, на яких 28 працівників бібліотек набули навичок роботи з інструментами для створення груп самодопомоги в бібліотеках. Кожна зустріч була спрямована на ознайомлення з можливостями психологічних та арттерапевтичних технік і вправ, які можна впроваджувати в бібліотечній діяльності.

Також фахівці обласної бібліотеки розробили збірку «Скрина корисних вправ», що містить матеріали, які можна застосовувати у роботі з дітьми та дорослими під час заходів, направлених на покращення ментального здоров'я.

Бершадська бібліотека розпочала проєкт «Цифровий детокс». Метою цього проєкту є пропозиція на певний час відмовитися від телевізорів, смартфонів, планшетів, комп'ютерів, перегляду стрічки новин та соціальних мереж, натомість обрати для себе цікаву книгу та почитати.

«Digital detox» допоможе на деякий час відволіктись від негативних подій, що відбуваються в Україні та відчутти реальне життя, не відволікаючись на гаджети. Турбуючись про ментальне здоров'я мешканців та гостей міста, бібліотекарі розгорнули книжкову виставку перед відвідувачами міського парку, сприяючи якісному, змістовному та гармонійному відпочинку населення.

Житомирська обласна бібліотека для дітей та юнацтва представила Інтерактивну виставку до Всесвітнього дня ментального здоров'я, яка пропонує добірку книжок, які варто прочитати, щоб зберегти свою душевну рівновагу, бути готовим до стресових ситуацій, покращити емоційну стійкість.

Городнянська Централізована Бібліотечна Система проводять вуличні акції серед мешканців громади “Ментальне здоров'я: як подбати про себе?” Щоб оцінити свій психологічний стан та зрозуміти чи потрібна допомога спеціалістів пропонують скористатись “Опитувальником про стан здоров'я”.

Також розмовляють про те, як можна підтримувати власне ментальне здоров'я самостійно, про важливість виконання вправ для контролю емоційного стану.

◆ **Бібліотеки часто організовують лекції, семінари, групи підтримки та інші заходи, спрямовані на збільшення освіти щодо ментального здоров'я та надання практичних навичок для його підтримки.**

Полтавська обласна універсальна наукова бібліотека імені І.П.Котляревського відбулось читання терапевтичної казки Олега Михайлова «Хто живе у метро?» для дітей молодшого, середнього шкільного віку, їх батьків, та усіх, кого зацікавила тема казки як терапії.

Учасники Театру Сучасного Діалогу зробили театралізовану читку п'єси, показали декілька акторських вправ, які допомагають краще зрозуміти себе, заспокоїтись, відволіктись, стабілізувати психічний стан.

Подія відбулась в межах проекту «Подолання викликів воєнного часу арт-терапевтичними методами сучасного театру», який виконує Театр Сучасного Діалогу за підтримки Global Fund for Children («GFC»).

Бібліотека-філія №2 для дітей ЧМ ЦБС розпочався проєкт арт-терапії «Перетворимо біль війни на творчість». Вдалося його реалізувати завдяки отриманню цільової стипендії у галузі культури

Творчий проєкт, авторкою якого є бібліотекарка Ірина Ядчук – це цикл майстер-класів для дітей, спрямованих на психологічно-емоційне розвантаження, які триватимуть протягом двох тижнів. Проєкт розрахований на 600 дітей мікрорайону, які відвідують літні пришкільні табори.

Метою проведення занять є допомога дітям відволіктися від постійних неприємних моментів, які їм доводиться переживати через війну. За допомогою творчості та спілкування дітей навчатимуть виготовляти патріотичні символи та обереги, а також ознайомлять з українською культурою та традиціями.

Волинська обласна бібліотека для юнацтва розпочав роботу підлітковий мотиваційний табір ШКОЛА SOFT SKILLS для дітей військовослужбовців.

Програма табору включає: тренінги з розвитку комунікативних навичок, публічних виступів, ефективної взаємодії в команді; заняття з лідерства, прийняття рішень та вирішення проблем; майстер-класи з креативності, критичного мислення, підприємництва; мотиваційні зустрічі з успішними людьми, наставництво; спортивні та творчі активності, спрямовані на згуртування групи; психологічні ігри та вправи для розвитку емоційного інтелекту; заходи, що сприяють саморозвитку, постановці цілей та їх досягненню.

Реалізація таборування здійснюється за сприяння ВБО «#Український фонд Благополуччя дітей» спільно з Департамент освіти Луцької міської ради, Музейний простір “Окольний замок”

Бібліотека на Шевченка та психологи компанії Triangle Generation Humanitaire (TGH) розпочали спільний проєкт з психосоціальної підтримки .

Починаючи з 20 червня щочетверга об 11.00 бібліотека на Шевченка запрошує на тренінги з наступних тем: Профілактика стресу та професійного вигорання ; Як допомогти собі під час стресу; Перша психологічна допомога; Захист дітей; Запобігання сексуальній експлуатації та насильству; Цькування та як на нього реагувати; Типи інтелекту; Як спілкуватися з військовими.

Кіровоградська обласна бібліотека для юнацтва ім. Є. Маланюка стартував бібліотабір “Позитивні емоції”.

Бібліотекарі спільно з психологами та підлітками навчались керувати власними емоціями, розбирались з тим, як перетворити негативні емоції на позитивні і тим, як жити в гармонії з собою та оточуючими.

◆ **Бібліотеки створюють можливості для соціальної взаємодії, що може сприяти покращенню самопочуття та зменшенню відчуття соціальної ізоляції.**

Холодногірська Бібліотека діє Клуб активного довголіття. Спілкування, обговорення книг, бесіди про здоров’я, харчування, кулінарію, хоббі, зустрічі з психологом та багато іншого планують та організовують учасники клубу. Творчість та спілкування з однодумцями рятують від самотності та стресу.

Бібліотека на Шевченка за підтримки HelpAge International, у партнерстві з ГО «Івент простір» розпочалася реалізація нового проєкту з психосоціальної підтримки літніх людей, які пережили переміщення.

На свіжому повітрі учасники проєкту здійснили екскурс в історію Кам’янського, на свіжому повітрі учасники проєкту здійснили екскурс в історію Кам’янського, прогулялися міським парком, поспілкувалися – все це позитивно впливає на моральний стан, підтримує ментальне здоров’я людей, які через війну були змушені виїхати з рідних місць.

Центральна бібліотека ім.М.Л. Кропивницького м.Миколаїв стало доброю традицією організовувати для своїх відвідувачів релаксові, арттерапевтичні й мистецькі майстер-класи, що дозволяє їм покращити свій емоційний та психологічний стан, справитись з викликами й труднощами. Зокрема, завдяки співпраці з Культурно-мистецькою асоціацією «Арт-спокуса». Так цього разу проводили творчий майстер клас на розслаблення «Будиночок щастя» – створювали декоративні дерев’яні тарілки з накладним елементом у вигляді будиночка.

Луцька центральна бібліотека для дорослих Луцької міської ради щомісяця, починаючи із вересня 2023 року, відбуваються арттерапевтичні заняття, спрямовані на покращення емоційного стану мешканців та гостей громади. Модератором заходів є переселенка із міста Бахмута, спеціалістка відділу пробації № 6 Донеччини, арттерапевтка у роботі з кризовими станами та посттравматичними стресовими розладами Юлія Цьоха.

Уже проведено 9 таких заходів: «Опанування страхів», «Керування страхами», «Позитивні зміни своїми руками», «Пісочна фантазія», «Мрію! Прагну! Досягаю!», «Я хочу! Я можу! Я буду!», «Секрети управління емоціями», «Як заспокоїтись мистецтвом», «Сила роду». Учасники навчались

приборкувати свої страхи за допомогою нейромалювання, гармонізовували емоційний стан створенням колажу, фантазували та працювали з повітряним пластиліном, перетворюючи його у фігурки-емоції, створювали кульки радості з кольорових ниток, власний портрет на піску, дерево роду для розуміння себе та відкриття джерел енергії і натхнення. На занятті з маскотерапії виготовляли свою маску щастя.

Відділ мистецтв Дніпропетровська обласна бібліотека для молоді започаткував проєкт із арттерапії для Воїнів ЗСУ, що наразі проходять реабілітацію у Дніпрі.

Заняття з малювання петриківським розписом для воїнів провела завідувачка відділу мистецтв Ганна Адамян. Бійці слухали історію виникнення та розвитку цього автентичного мистецтва Дніпропетровщини, із задоволенням долучились до малювання.

Публічна бібліотека Чорнобаївської селищної ради стартував літній «Мандрівний ігровий простір «Караван пригод»». Бібліотечний проєкт отримав фінансування за Ініціативою з нагоди Міжнародного Дня Гри за підтримки #LEGOFoundation.

Це літній розважальний проєкт соціального згуртування дітей, покращення ментального здоров'я через спорт, активне проведення часу, поєднання ігрового святкування, цікавих дитячих книг, конкурсів, вікторин, розваг та веселого спілкування.

Вже декілька років поспіль Волинська ДОУНБ імені Олени Пчілки тісно співпрацює з ГО «Луцьк. Спортивний бридж». Пропонує цікавий формат спілкування, емоційне поєднання спорту та відпочинку, гарний настрій на таких зустрічах створюють атмосферу дружби, бажання цікаво жити, спілкуватися з друзями, чекати наступних зустрічей, запрошувати до себе.

Довготривалі партнерські стосунки еднають бібліотеку з ГО «Товариство нумізматів Волині».

Бориспільська Публічна бібліотека ім.В.Чорновола діє бібліоклуб ментального здоров'я “Берегиня”. На зустрічах обговорюють книги та життєвий і творчий шлях письменників, переглядають фільми за однойменними творами, виконують вправи з арттерапії.

◆ **Бібліотеки використовують методи креативної терапії: включають в себе художні та ремеслярські заняття, які допомагають виразити емоції та зосередження, а також сприяють психічному розвитку через творчість.**

В інклюзивній бібліотеці міста Запоріжжя стартував проєкт «Бібліохаб для кожного» за підтримки Український культурний фонд. Проєкт має на меті створення інклюзивного креативного простору, який сприятиме соціальній адаптації та забезпеченню доступності культурного продукту для людей з інвалідністю та осіб, які ментально та фізично постраждали від війни.

Наразі триває набір на курс «Бібліотерапія». Це – новий і заснований на методі арттерапії проєкт з регулярними зустрічами для дорослих. Він передбачає використання літератури як інструменту для самоаналізу і

покращення психологічного стану людини. Модератором заходу виступить психологиня Anastasiia Stanishchuk. На зустрічах учасники будуть не тільки зачитувати готові тексти, а й за спеціальним алгоритмом складати свої.

Та новий проєкт – «Нейрографічна терапія». Унікальна форма психотерапії, яка об'єднує мистецтво та самопізнання. «Нейрографічна терапія» використовує малювання та графіку для дослідження внутрішніх станів та вирішення психологічних проблем. Модератором виступатиме Elena Smirnova.

Фахівці відділу соціокультурної діяльності Херсонської обласної бібліотеки ім. Б.А. Лавренюва провели для учнів 9-10 класів гімназії № 6 компас здоров'я «Мистецтво, яке лікує» на платформі Googl Meet.

Присутні на заході дізналися про важливість мистецтва у процесі зцілення та самовдосконалення. Вони отримали цікаву інформацію про історію виникнення психотерапевтичного методу арт-терапії та різних її методик, зокрема кольоротерапію, ма Старшокласники дізнались про те що мистецтво може допомогти нам зберегти здоров'я, допомогти одужанню і навіть вплинути на тривалість життя. лювання, ліплення та музичну терапію.

Захід “Мистецтво, яке лікує” став не лише джерелом нових знань, а й справжньою терапією для душі. Наступного року бібліотека планує провести подібний захід, сподіваючись залучити ще більше учасників та розширити тематику.

Арттерапевтичний майстер-клас з малювання сіллю та фарбами влаштували в Хмельницькій обласній універсальній науковій бібліотеці. До заходу долучилися родини ВПО та жителі громади. Організували його у рамках соціального проєкту “Хмельницький: гуртуймося задля Перемоги”, який став переможцем програми “Громадські ініціативи”. Стартував він на початку червня та триватиме до кінця літа. У його рамках влаштовуватимуть заходи за такими напрямками: психологічна підтримка, інтеграційно-адаптивні зустрічі, арттерапія, юридичне та фінансове консультування.

На базі бібліотеки-філії №2 для дітей у Черкасах реалізують проєкт арттерапії “Перетворимо біль війни на творчість”.

В КЗ «Централізована публічна бібліотека Моршинської територіальної громади» організували захід для переселенців, людей похилого віку з арт-терапії – розписували горнятка та екоторбинки.

◆ **Бібліотеки можуть організовувати сесії медитації, йоги, релаксації або музикотерапії, які сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття.**

Кіровоградська обласна бібліотека для юнацтва ім. Є. Маланюка разом з психологинею Чеської гуманітарної організації “Людина в біді” організовують релаксуючі заняття з елементами тілесно-орієнтованої терапії “Зустріч з собою...”.

У Свалявській бібліотеці провели арт-терапевтичне заняття для дітей. Психолог Свалявського соціального центру для дітей сиріт Ольга Гриньку залучила дітей до участі в театралізованій психологічній виставі та дихальній

гімнастиці, відпрацювали навички в створенні власної казки. На завершення малеча взяла участь у спільній діяльності, створивши картину “Дерево сили і міцності”.

Миколаївська обласна бібліотека для юнацтва проводився тренінг групового курсу управління стресом для дорослих, організований громадською організацією «Десяте квітня». Учасники разом із тренерами Іриною Каратєєвою і Анастасією Войтовською опрацювали сесію «Створюємо простір». Виконуючи вправи зі штовханням паперу, практикуючи навичку створення простору, присутні закріпили знання про три основні кроки для створення простору для болісних думок і почуттів, замість того, щоб витратити енергію на боротьбу з ними.

Наостанок кілька рекомендації щодо впровадження роботи з підтримки ментального здоров’я в бібліотеках, які допоможуть створити ефективні та значущі програми для підтримки ментального здоров’я у своїй спільноті.

1. **Організація освітніх заходів і програм.** Проведіть навчання бібліотечного персоналу з основ психічного здоров’я, щоб вони могли ефективно підтримувати користувачів. Розробіть курси або семінари для бібліотекарів щодо розпізнавання ознак психічних проблем і надання першої допомоги.

2. **Створення ресурсної бази.** Забезпечте доступ користувачів до різноманітних матеріалів з психології, самопомоги та ментального здоров’я. Розширюйте колекції книг, журналів, відеоматеріалів і електронних ресурсів в цій області.

3. **Організація групових занять і заходів.** Плануйте регулярні зустрічі для обговорення тем ментального здоров’я, наприклад, клуби читачів з фокусом на книги про психічне здоров’я, медитаційні сесії, тренінги зі стресу тощо.

4. **Психологічна консультація.** Розгляньте можливість партнерства з місцевими психологами або психотерапевтами для проведення консультацій у бібліотеці. Наприклад, створення програми безкоштовних чи пільгових консультацій для відвідувачів.

5. **Співпраця з місцевими організаціями.** Встановіть зв’язки з місцевими службами здоров’я, , громадськими організаціями та іншими установами, що займаються психічним здоров’ям, для спільних проектів і заходів.

6. **Інформаційна кампанія.** Проведіть інформаційні кампанії про психічне здоров’я через соціальні мережі, буклети та пости в бібліотеці. Виготовляйте і розповсюджуйте інформаційні матеріали про психічне здоров’я серед відвідувачів.

7. **Залучення місцевої громади.** Активно працюйте з місцевою громадою для залучення підтримки та ресурсів для реалізації програм з підтримки ментального здоров’я (<https://oth.nlu.org.ua/?p=9737>, 24.07.2024).

